တကျက်ချင်စိတ်
TSUKIMI

TSUKIMI

စာကျက်ချင်စိတ်

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် - ပထမအကြိမ်

မှတ်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ပိုင်နိုင်အောင်

အတွင်းဒီဇိုင်း - ခိုင်ဇင်ထွန်း

ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

စာအုပ်တန်ဖိုး - ၄၅၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသူ - ဦးပြည့်အာကာ (၀၃၀၉၄ - စာရိပ်မြိုင်စာပေ)

အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီးဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် အနော်ရထာလမ်းကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်မျိုးမျိုးသန့် (မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)

အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊

ဖြန့်ချီရေး - စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊

အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

Ebook Creator - **Whisper of Words**

Telegram

https://t.me/TheBookR

E-book creator

Join Channel Here

About Us

ကျွန်တော်တို့ အဖွဲ့သည် မြန်မာနိုင်ငံ အတွင်းက e-Books Reader အသုံးပြုသူများနှင့် Digital Devices တွေမှာ စာဖတ်သူများအတွက် မြန်မာစာအုပ်များကို ဖတ်ရှုနိုင်စေရန် ကူညီပေးဖို့ ရည်ရွယ် ဖွဲ့စည်းထားသော အဖွဲ့ဖြစ်ပါသည်။

တိုးတက်လာသော နည်းပညာများအရ e-books Reader အသုံးပြုသူများလည်း များပြား လာပြီဖြစ်သော်လည်း နိုင်ငံတွင်းမှာတော့ e-books Reader အသုံးပြုသူများအတွက် မြန်မာ စာအုပ် ဖတ်ရှုနိုင်ရန်အလွန် ခက်ခဲလျက်ရှိသည်။ ထို့ပြင်လက်ရှိမှာလည်း မြန်မာ စာအုပ် များကို Digital နည်းဖြင့် ဖြန့်ဝေမှု လုံးဝ မရှိသလောက် ဖြစ်သည်။

ထိုအခက်ခဲများကို ကျနော်တို့ တတ်နိုင်သည့်ဘက်မှ ကူညီပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မူပိုင်ခွင့် ချိုးဖောက်ပြီး ကိုယ်ကျိုးအတွက် လုံးဝ (လုံးဝ) အသုံးမပြုပါ။

"စာရေးဆရာများနှင့် စာပေထုတ်လုပ်ရေးများသို့ ပန်ကြားချက်"

စာပေ ထုတ်ဝေသူတို့နှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများ အနေဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းက e-Books Market အတွက်ကိုလည်း ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် အကြံပြုလိုပါသည်။ eBooks Digital Market ဟာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကြီးမားစွာရှိနေပါပြီ။ Digital Product ဖြစ်သည့် အတွက် ဆရာ၊ ဆရာမများ

အတွက်လည်း ပိုမိုအကျိုးများပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ယခုကဲ့သို မူပိုင်ခွင့် ချိုးဖေါက် နေမှုများကိုလည်း လိုအပ်ချက်အရဟု နားလည် ခွင့်လွှတ်ပေးပြီး စာချစ်သူ၊ စာဖတ်သူများဆီသို့ တစ်နည်းနည်းနှင့် ပို့ပေးနေသည်ဟု နားလည် ပေးကြပါရန် ပန်ကြားတောင်းဆိုအပ်ပါသည်။

"စာဖတ်သူများသို့ ပန်ကြားချက်"

စာဖတ်သူများသို့ ပန်ကြားလိုသည်မှာ eBook ဖတ်ပြီးလို့ "ကြိုက်နှစ်သက်တယ်" စာရေးသူများအား "အသိမှတ်ပြု သင့်တယ်"လို့ ယူဆပြီး ဖတ်ပြီးသွားလျှင်တောင် လက်လှမ်းမှီပါက မူရင်းစာအုပ်ကို ဝယ်ယူ အားပေးကြပါ။ စာအုပ်များဝယ်ယူမှု မရှိလျှင် မိမိကြိုက်သော ဆရာ၊ ဆရာမတို့ နောက်ထပ် နောက်ထပ်သော ဖန်တီးမှုတို့ ပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲ ပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ စာချစ်သူ၊ စာဖတ်သူများနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ စာပေလောက အတွက် အနာဂတ် ကလေးငယ်များအတွက် များစွာ နစ်နာကြပါလိမ့်မည်။

ကျွန်တော်တို့ အဖွဲ့သားများဆိုလျှင်လည်း (Ebook ရှိလျှင်) Ebook များကို အရင်က ဖတ်ကြပါသည်။ ပြီးလျှင် စာရေးဆရာတို့အား "အသိမှတ်ပြုသောအားဖြင့်" တစ်ခုတည်းကို ရည်ရွယ်ပြီး စာအုပ် ဝယ်လိုက်တာတွေ များစွာရှိပါသည်။ ထိုကြောင့် လက်လှမ်းမှီပါက မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်သော ဆရာ၊ဆရာမတို့၏ မူရင်းစာအုပ်များကို ဝယ်ယူအားပေးကြဖို့ တိုက်တွန်း ပါသည်။

အခကြေးငွေဖြင့် ရောင်းချခြင်း မပြုရ

အကယ်၍ ဤစာအုပ်အတွက် အဖိုးအခ တစ်စုံတစ်ရာ ပေးခဲ့ပြီး ရခဲ့သည် ရှိသော်
ဂျင်းထည့်ခံရပြီ မှတ်ပါ။

မာတိကာ

အမှာစာ

အချိန်ခရီးသွားသူများနှင့် အနာဂတ်တွင် နေထိုင်ခြင်း

အနာဂတ်တွင်နေထိုင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

စိတ်အခြေအနေနှစ်ရပ် (Focus mode & Diffuse mode)

စိတ်အာရုံများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း

နောက်မှ၊ နောက်မှ (Later, Later)

ကြောက်တယ်

3 B (The bed, the bath, and the bus)

အချိန်ကုန်ခြင်း

Confidence ရှိအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။

စာဖတ်ခြင်းကို ရပ်တန့်ပါ

အတိတ်မှာ အကြာကြီးမနေပါနဲ့

ကန့်သတ်ချက်

အကြာကြီး စိတ်ပေးညစ်ခြင်း

တရားဝင် အချိန်ဖြုန်းခြင်း

အနုချက်ချင်း

စည်းကမ်း

လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်

အစနှင့်အဆုံး

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ပြောင်းလဲတော့မယ်ဆိုရင်

ကောင်းသော နောက်လိုက်

အသိအမှတ်ပြုခြင်း

ပိတ်ထားတတ်ဖို့

ကံကောင်းခြင်း

ခဲဖျက်ကို ကုန်အောင်သုံးပါ

အချိန်မရှိလို့လေ

Fire (မီး)

ပြောတာတွေက တကယ်ဖြစ်လာတယ်

အခမဲ့

မိမိကိုယ်ကို အဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း

Now

အမှာစာ

ကျွန်တော်တို့တွေ အားလုံးဆီမှာ ကြိုးစားချင်စိတ် ဆိုတဲ့ အခန်းလေးတွေ ကိုယ်စီ ရှိကြပါတယ်။ အစပိုင်းမှာ ဆိုရင် အားလုံးအတွက် အခန်း တံခါးလေးက ပိတ်နေတတ်ပြီး ဖွင့်ရလည်း ခက်ခဲပါတယ်။ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ လှုံ့ဆော်မှု တစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်တဲ့အခါမှာ သို့မဟုတ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေးတွေကို ကောင်းမွန်တဲ့ အကြောင်းအရာ အသစ်လေး တစ်ခုခုနဲ့ ပေးထိတွေ့ လိုက်တဲ့အခါမှာ ကြိုးစားချင်စိတ် တံခါးလေးက ပွင့်သွားတတ်တာ ဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် နေရာ အသစ်တွေကို ခရီးသွားခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း စတာတွေကို လုပ်ဆောင်ဖို့ အတွေ့ အကြုံရှိသူတွေက အများကြီး ညွှန်းဆို တိုက်တွန်းနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုကာလတွေမှာ ကျွန်တော် နေ့စဉ် အများဆုံး အမေးခံရတဲ့ မေးခွန်း တစ်ခုက စာကျက် ချင်စိတ် ဖြစ်အောင် စိတ်ခွန်အား (မိုတီ) ဘယ်လိုရှာရမလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းလေးပါ။ စိတ်ခွန်အား ရနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ အများကြီးရှိတဲ့ အထဲကမှ အထူးသဖြင့် စာကျက် ချင်စိတ်၊ စာကြိုးစား ချင်စိတ် ဆိုတဲ့ စိတ်ခွန်အားလေးကို အလိုရှိနေသူများ အတွက် ယခု စာအုပ်လေးကနေ တစ်ဆင့် စာကျက် ချင်စိတ်လေးတွေကို မျှဝေဖန်တီး ပေးခွင့်ပြုပါ။

ဤစာအုပ်လေးထဲမှာ ဆောင်းပါး အတိုလေးတွေကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ ဖတ်ရှုရမှာဖြစ်ပြီး အကြောင်းအရာ တစ်ခု ဖတ်ပြီးသွားတိုင်း စာကျက်ချင်စိတ် ကြိုးစားချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ် စေမယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ အမြဲအတူ ဆောင်ထားပြီး လိုအပ်တဲ့ အချိန်တိုင်း ထုတ်သုံး လို့ရတဲ့ လျှို့ဝှက် လက်နက်လေး တစ်ခုအဖြစ် ဖန်တီးထားတာ ဖြစ်တဲ့အတွက်လည်း နှစ်ခြိုက် သဘောကျကြမှာပါ။

ဒီစာအုပ်ထဲက အကြောင်းအရာ အချို့ကို ကျွန်တော်ခရီးသွားနေရင်း ရည်ရွယ်ချက် ရှိရှိနဲ့ လေယာဉ်ပေါ်မှာ ရေးသား ယူဆောင်လာခဲ့တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အမြင့်ဆုံး နေရာက အကောင်းမွန်ဆုံး စိတ်ခွန်အားတွေကို စာလုံးလေးတွေ တစ်လုံးချင်းစီကနေ ခံစား စေနိုင် စေဖို့လည်း မျှော်လင့်ပါတယ်။ စာလေး တွေဖတ်ပြီး စိတ်ခွန်အားတွေ ရရှိကာ အိပ်မက်တွေကို အမြန်ဆုံး အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်း တောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။

လေးစားစွာဖြင့်

Ngu War Kyaw Oo TSUKIMI

အချိန်ခရီးသွားသူများနှင့် အနာဂတ်တွင် နေထိုင်ခြင်း

(၁) အတိတ်မှာနေထိုင်တဲ့သူ

(၂) ပစ္စုပ္ပန်မှာနေထိုင်တဲ့သူ

(၃) အနာဂတ်မှာနေထိုင်တဲ့သူ

ဆိုပြီး လူအမျိုးအစား သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

အတိတ်မှာ အမြဲပိတ်မိနေပြီး အတိတ်မှာပဲ နေနေတာက မကောင်းဘူးဆိုတာကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ အားလုံး သိထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အရာရာ အရင်တုန်းက အတိုင်းပဲ။ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာမှာရော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာရော တိုးတက်ပြောင်းလဲမှု ရှိမနေဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့တွေက အတိတ်မှာ နေထိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်သွားပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ နေရမယ်။ အနာဂတ်ကို အရမ်းတွေးပူလို့ မဖြစ်ဘူး၊ လက်ရှိအချိန်ကိုပဲ အာရုံစိုက် စသဖြင့်လည်း ကျွန်တော်တို့ အမြဲတမ်းကြားနေရတာဖြစ်ပြီး အဲဒီလို အမှန်တကယ် လက်ခံ ကျင့်သုံးနိုင်တဲ့သူတွေက ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေထိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် လူအမျိုးအစား သုံးမျိုးထဲမှာ ကျွန်တော် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ နှစ်သက်တဲ့ အမျိုးအစား ကတော့ အနာဂတ်မှာ နေထိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အနာဂတ်မှာ နေထိုင်တဲ့သူတွေ အကြောင်းကို ပိုပြီးမြင်သာအောင် ဈေးရောင်းသူနဲ့ ဈေးဝယ်သူဆိုပြီး သာဓကပေး ပြောကြည့် ပါမယ်။ ဈေးရောင်းသူတွေက အနာဂတ်မှာ နေထိုင်သူတွေဖြစ်ပြီး ဈေးဝယ်သူတွေက ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေထိုင်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အရောင်းအဝယ်ဆိုတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်လေးတစ်ခု အထမြောက်ဖို့ အတွက် ဈေးရောင်းသူက သူရောင်းချမယ့် ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုကို ဘယ်နေ့မှာ စပြီး ရောင်းမယ်၊ ဘယ်လိုလေးရောင်းမယ်၊ တန်ဖိုးက ဘယ်လောက် စသဖြင့် ရှေ့ရက်တွေကတည်းက တကယ် ချရောင်းမယ့် နေ့အတွက် ပြင်ဆင်နေရတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် တကယ်ရောင်းမယ့်နေ့ဆိုတဲ့ အနာဂတ်မှာ ရောက်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝယ်တဲ့သူဘက်ကကျတော့ တကယ်စပြီး ရောင်းတဲ့နေ့မှ ဝယ်လိုက်တယ်ဆိုတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ဒီဖြစ်စဉ်မှာ လာရောက် ဖြည့်စွက်ပေးပြီး အရောင်းအဝယ် ဖြစ်စဉ်ကို အထမြောက် စေပါတယ်။ သူသည် ပစ္စုပ္ပန်ကသူ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ သဘောကျတဲ့ အဆိုတော်၊ ရုပ်ရှင် အနုပညာရှင်တွေ ကလည်း ထို့အတူပဲ အားလုံး အနာဂတ်မှာ နေထိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့က အမြဲ အနာဂတ်မှာ နေတယ်။ လာမယ့် ၁၂ လပိုင်းမှာ သီချင်းတစ်ပုဒ် ထွက်ဖို့ရှိတယ်ဆိုရင်

အခု သူတို့က အဲဒီသီချင်းအတွက် အသံသွင်းနေတာ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်မယ်၊ ဗီဒီယိုရိုက်ကူးနေတာ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်မယ်၊ သူတို့က နေ့ရက်တိုင်းကို အနာဂတ်က ကိစ္စတွေအတွက် လုပ်ဆောင်ရင်း အချိန်ကုန်ဆုံး နေတဲ့သူတွေ ဖြစ်တာကြောင့် သူတို့ဟာ အနာဂတ်မှာ နေထိုင်တဲ့သူတွေလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။

တစ်နေ့တာ schedule တွေကို စီမံခန့်ခွဲတဲ့နေရာမှာ ဘယ်အချိန်မှာတော့ အနာဂတ်ရဲ့ ကိစ္စတွေကို လုပ်ဆောင်မယ်၊ ဘယ်အချိန်မှာတော့ ပစ္စုပ္ပန်က ကိစ္စတွေကို လုပ်ဆောင်မယ်ဆိုပြီး စီစဉ် လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။ နိစ္စဓူဝ လုပ်ဆောင်ချက်တွေဖြစ်တဲ့ ထမင်းစားခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ မိသားစုကို အချိန်ပေးခြင်း စတာတွေက ပစ္စုပ္ပန်က ကိစ္စရပ်တွေဖြစ်ပြီး စာကျက်တာ၊ ခရီးသွားဖို့ စီစဉ်တာ၊ ပွဲတစ်ခုခု စီစဉ်တာ၊ အသစ် တစ်ခုခုကို တီထွင်ဖန်တီးတာ စတာတွေအကုန်လုံးက အနာဂတ်အတွက် ရည်မှန်း လုပ်ဆောင်တာတွေ ဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒီလိုကိစ္စတွေကို လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့က အနာဂတ်ကလူ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ အနာဂတ်ဆိုတာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ရှိတယ်ဆိုတာ တကယ်လား ဆိုတဲ့ မေးခွန်းအတွက် အဖြေပေးရမယ်ဆိုရင် ရာခိုင်နှုန်း တစ်ခုလောက် အထိတော့ ရှိတယ်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ကိုယ့်ရဲ့ အနာဂတ်ကို တကယ်ပဲ နေ့စဉ်ပုံဖော်နေကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေဖြစ်အောင် လုပ်ရတာကို ပင်ပန်းတယ်ဆိုပြီး ခံစားရတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်မဖြစ်ချင်တာတွေ မဖြစ်ရအောင်ဆိုပြီး ပြောင်းတွေးကြည့်တာဆိုရင်ရော ဘယ်လို သဘောရပါသလဲ။ စာမေးပွဲ အောင်ချင်လို့ စာကျက် ရတာ ပင်ပန်းလိုက်တာ။ စာမေးပွဲ မကျချင်လို့ စာကျက် နေတယ်။ နည်းနည်းလေး ခံစားချက် ပြောင်းပြီး ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြစ်သွားတယ် မဟုတ်ပါလား။ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို ရောက်ဖို့ အတွက် နေ့စဉ်ဘဝမှာအရေး အကြီးဆုံးက အနာဂတ်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကို အသွားအပြန်လုပ်တတ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

꩜ ꩜ ꩜

အနာဂတ်တွင်နေထိုင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

အခုဆိုရင် ကျွန်တော်တို့က အနာဂတ်ကို သွားတတ်သွားပြီဖြစ်တဲ့ အတွက် အနာဂတ်မှာ နေထိုင်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ဆက်လက်လေ့လာကြည့်ကြပါမယ်။

ထ ထ ထ

(၁) စိတ်ဓာတ်မကျတော့ခြင်း

ရုံးဝန်ထမ်း တစ်ယောက်အတွက် သောကြာနေ့ ညနေမှာ အဆူခံရတာနဲ့ တနင်္လာနေ့ မနက်မှာ အဆူခံရတဲ့ ခံစားချက်က လုံးဝမတူပါဘူး။ ဘယ်ဟာက ပိုပြီး စိတ်ညစ်စေမိမယ်လို့ ထင်ပါသလဲ။ သောကြာနေ့က စနေ ရုံးပိတ်ရက်ရောက်တော့မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကောင်းတဲ့ အနာဂတ်အကြောင်း တွေးနေတာဖြစ်တဲ့အတွက် အနည်းငယ် ပိုစိတ်သက်သာစေမှာပါ။

ခရီးသွားရတာကြိုက်တဲ့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ပြောဖူးတယ်။ သူ အလုပ် ဘယ်လောက် ပင်ပန်းပင်ပန်း နောက်တစ်ခေါက်သွားမယ့် ခရီးအကြောင်း တွေးပြီး အလုပ်ကို ပြန်ကြိုးစားလိုက်တယ်၊ အခု ပင်ပန်းနေလည်း ပိုက်ဆံစုပြီး ခရီးသွားဖို့အတွက်ဆိုတဲ့ အားအင် လေး ပြန်ယူလိုက်တာ မျိုးပေါ့။

ကျွန်တော်တို့ စိတ်ထဲမှာ အနာဂတ်ရဲ့ ပလန်တစ်ခုခုကိုတွေးပြီး ရင်ခုန်နေတတ်ဖို့၊ စီစဉ် နေတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်ပါတယ်။ ကြီးကြီးမားမား အစီအစဉ်ကြီး ဖြစ်စရာ မလိုပါဘူး။ ကလေးမေမေ တစ်ယောက်က နောက်နေ့ ကလေး ထမင်းဘူးကို ဘာလေး ချက်ထည့် ပေးလိုက်ရမလဲ၊ မွေးနေ့ပွဲလေး ဘယ်လို လုပ်ပေးရမလဲ တွေးပြီး နေတတ်သလို ကျွန်တော်တို့တွေက စာမေးပွဲအောင်ပြီးရင် ဘာတွေ ဘယ်လို ဆက်လုပ်မယ်၊ ကိုယ့်အနာဂတ်ကို ကိုယ် တကယ်တာဝန်ယူ စီစဉ် နေတတ်တာမျိုးလေးပါ။

အဲဒီလို လုပ်ခြင်းက ဒီနေ့ရဲ့ အခက်အခဲ အဆင်မပြေမှုတွေကို အနည်းငယ် ပြေလျော့ ပေးစေပြီး အကောင်းဆုံး ကျော်ဖြတ်ဖို့အတွက် ခွန်အားတွေ ရစေပါတယ်။

အနှစ်ချုပ်ပြီး ပြောကြည့်ရမယ်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ် ဆိုတာက အနာဂတ်က အလုပ်တွေကို အခု လုပ်မနေသေးလို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထ ထ ထ

(၂) ပြင်ပမှ ဝေဖန်မှုတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာခြင်း

ကျွန်တော်တို့တွေက အနာဂတ်က ကိစ္စရပ်တွေကို ကြိုတင်စီမံရင်း

အလုပ်များနေရင်၊ ကြိုးစားနေရင်၊ အနာဂတ်မှာ ရောက်နေတတ်ရင် ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ အတိတ်က ကျွန်တော်တို့ကို တစ်စုံတစ်ယောက်က တစ်ခုခုပြောတဲ့အခါ အရမ်း မခံစားရဘူး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကလည်း ရှင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က အနာဂတ်မှာ ရောက်နေပြီး ပစ္စုပ္ပန်မှာရော၊ အတိတ်မှာရော ရှိမနေတဲ့ အတွက်ကြောင့်ပါ။ နောက်ထပ်ပိုပြီး သဘောကျတဲ့ အချက်တစ်ခုက အခြားသူတွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတိတ်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကိုသာ ဝေဖန်ခွင့်ရှိပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အနာဂတ်ကို ဝေဖန်လို့မရဘူးဆိုတဲ့ အချက်ပါ။ ဘယ်လို ပိုကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်လာမလဲ၊ ဘာတွေ ဖြစ်မှာလဲဆိုတဲ့ အရာအားလုံးက ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်ပဲ ဆုံးဖြတ်ခွင့် ရှိတာမို့လို့ အနာဂတ်မှာနေထိုင်ခြင်းဖြင့် ပြင်ပမှ ဝေဖန်မှုတွေကို လျစ်လျူရှုထားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပေါ်က အချက်နှစ်ချက်အပြင်-

- မိမိကိုယ်ကို သူများနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်ဖြစ်တော့ဘူး။
- အချိန်စီမံခန့်ခွဲမှုမှာ ပိုတော်လာမယ်။
- အကောင်းမြင်တတ်လာမယ်။

စသဖြင့် ကောင်းတဲ့အချက်တွေ အများကြီးရှိသေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်ခရီးသွားခြင်းဆိုပြီး အခန်း (၁) မှာ ကျွန်တော် ခေါင်းစဉ်တပ်ခဲ့တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ထဲကမှ အနာဂတ်မှာ နေထိုင်ခြင်း နည်းဗျူဟာက တွေးကြည့်ရင် တွေးကြည့်သလို၊ လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ကြည့်ရင် လုပ်ဆောင်ကြည့်သလို အကျိုးများစေမယ့် ဘဝနေထိုင်နည်း နည်းလမ်း တွေထဲက တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့တာ ပြီးဆုံးသွားတိုင်း မိမိကိုယ်ကို မေးကြည့်ပေးပါ။ ဒီနေ့က အတိတ်မှာ နေခဲ့တဲ့နေ့လား၊ အနာဂတ်မှာ ရှိနေခဲ့တာလား၊

ပစ္စုပ္ပန်က သာမန်လူလေးတစ်ယောက်ပဲလား ဆိုတာကိုပေါ့။

အခုဆိုရင် ကျွန်တော်တို့က အနာဂတ်မှာ နေကြည့်ဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါပြီ။ တစ်နည်း အားဖြင့် စာတွေကျက်ဖို့၊ အသစ် အသစ်တွေကို ထပ်မံ လေ့လာဖို့အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။

ထ ထ ထ

စိတ်အခြေအနေနှစ်ရပ် (Focus mode & Diffuse mode)

စာလေ့လာတဲ့အခါမှာ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ထိန်းချုပ်ပြီး အာရုံစူးစိုက်နိုင်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စရပ်တစ်ခုပါ။ ကျွန်တော်တို့ဦးနှောက်က ကိစ္စရပ်တွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း တဲ့အခါမှာ Mode နှစ်မျိုးနဲ့ အလုပ်လုပ်ဆောင်နေတာဖြစ်ပြီး အဲဒီအခြေအနေ နှစ်ခုကတော့-

(၁) စူးစိုက်စိတ် အခြေအနေ

(၂) ပျံ့လွင့်စိတ် အခြေအနေ

အင်္ဂလိပ်လိုဆိုရင် Focus Mode နဲ့ Diffuse Mode ဆိုပြီး ပြောပါတယ်

꩜ ꩜ ꩜

(၁) စူးစိုက်စိတ် အခြေအနေ (Focus Mode)

ကျွန်တော်ကို တစ်ခုခုကို အာရုံစိုက်ထားတဲ့အချိန်၊ အတန်းထဲမှာ ဆရာပြောတာကို နားထောင်တဲ့အချိန်၊ ဂိမ်းကစားတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ကို နှစ်ထားတာမျိုး၊ တစ်နည်းအားဖြင့် တစ်ခုခုကို စျာန်ဝင်နေတဲ့အချိန်မှာ Focus Mode ဖြစ်ပေါ်ပြီး ဦးနှောက်ကလည်း ပြင်ပက အကြောင်းအရာတွေကို လိုက်လံမှတ်သား တွေးတောတာမျိုးတွေကို လုပ်ဆောင်နေတဲ့ အချိန်တွေမှာ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ စူးစိုက်စိတ်အခြေအနေ (Focus Mode) မှာ ရှိနေတာဖြစ်ပါတယ်။

꩜ ꩜ ꩜

(၂) ပျံ့လွင့် စိတ်အခြေအနေ (Disffuse Mode)

ကျွန်တော်တို့ ထွေထွေထူးထူး ဘာမှ မတွေးနေတဲ့အချိန်၊ ဘာကိုမှ စိတ်မနှစ်ထားတဲ့ အချိန်၊ စိတ်ပျံ့လွင့်နေတဲ့ အချိန်တွေ (သို့မဟုတ်) အသစ်အသစ်နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေနေတဲ့အချိန် တစ်နည်းအားဖြင့် ဦးနှောက်က Focus Mode မှာ ရှိမနေတဲ့ အချိန်တွေအားလုံးမှာ ကျွန်တော်တို့ တွေက ပျံ့လွင့် စိတ် အခြေအနေ (Diffuse Mode) ရှိနေတာဖြစ်ပါတယ်။

Mode နှစ်မျိုးစလုံးမှာ သူ့ရဲ့ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်ရှိနေပြီး Focus Mode အခြေအနေမှာ ကျွန်တော်တို့က အာရုံစူးစိုက်ထားခြင်း (concentration)၊ အသိစိတ် ကပ်ထားခြင်း (consciousness)၊ လေ့လာမှတ်သားခြင်း (studying) တို့ကို ကျွမ်းကျင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

Disffuse Mode အခြေအနေမှာ ကျွန်တော်တို့က တီထွင်ဆန်းသစ်ခြင်း (innovation)၊ စူးစမ်းလေ့လာခြင်း (observation)၊ စိတ်ကို အနားပေးခြင်း

(relaxation) စတာတွေကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

လူတွေ အရမ်းများတဲ့ ရထားပေါ်မှာ၊ ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ စာကျက်ဖို့ ကြိုးစားတာထက်စာရင် သီချင်းနားထောင်ပြီး စိတ်ကို အနားပေးတာ၊ ပြတင်းပေါက် အပြင်ဘက်က ရှုခင်းလေးတွေကို ကြည့်တာ စတဲ့ Diffuse Mode နဲ့ သင့်တော်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို လုပ်ဆောင်သင့်ပြီး အိမ်မှာ အားလပ်တဲ့ အချိန်၊ တစ်ယောက်တည်းရှိတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အွန်လိုင်းကနေ မလိုအပ်ဘဲ စကားတွေ အများကြီး ပြောနေတာမျိုး အစား စာကျက်ဖို့ အချိန်ပေး ကြည့်တာမျိုး၊ အာရုံစူးစိုက်ပြီး လုပ်မှရမယ့် အလုပ်မျိုးကို ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်သင့်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အပေါ်က အကြောင်းအရာလေးအရဆိုရင် ပျံ့လွင့်စိတ်နဲ့ စူးစိုက်စိတ် အခြေအနေနှစ်မျိုးက ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေပေါ်မှာလည်း အများကြီးမူတည် နေတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ သိလိုက်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ယောက် တည်းရှိနေတဲ့အချိန်မှာလည်း Focus Modeကို ထည့်မရဘူး၊ အာရုံစိုက်လို့ မရဘူး၊ စာကျက်ဖို့ စိတ်မပါဘူးဆိုတဲ့ အခြေအနေလေးတွေလည်း ရှိနိုင်တာဖြစ်တဲ့ အတွက် စိတ်အာရုံများကို ထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုတဲ့ အကြောင်းကို နောက်အခန်းမှာ ဆက်လက် ဖော်ပြသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထ ထ ထ

စိတ်အာရုံများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း

တစ်နေ့တာမှာ ကျွန်တော်တို့က အတွေးပေါင်း ခြောက်သောင်းကျော် ခုနစ်သောင်း နီးပါးလောက် တွေးလေ့ရှိပါတယ်ဆိုပြီး သုတေသနပညာရှင်တွေက လေ့လာတွေ့ရှိထားပါတယ်။

ဒီဒေတာတွေအရဆိုရင် ကျွန်တော်တို့က တစ်မိနစ်မှာ အတွေးပေါင်း ၆၀ လောက် တစ်နည်းအားဖြင့် တစ်စက္ကန့်မှာ မတူညီတဲ့ အတွေး တစ်ခုလောက်ကို တွေးနေတာ ဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့အားလုံးအတွက် စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့၊ အတွေးမများဖို့ဆိုတာ အရမ်းကြီးတော့ လွယ်ကူမနေပါဘူး။ အဲ့ဒါကြောင့်လည်း တစ်နေ့တာမှာ ၁၅ မိနစ်လောက် တရားထိုင်ဖို့ ဆိုတာမျိုးက ပေးရတဲ့အချိန် သိပ်မကြာပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ အားလုံးအတွက် ခက်ခဲနေတဲ့ အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်နေဆဲပါ။ အာရုံစူးစိုက်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်မပျံ့လွင့်အောင် ထိန်းချုပ် နိုင်ခြင်းက လေ့ကျင့်ယူဖို့ ခက်ခဲပေမယ့် လုပ်ယူနိုင်သွားပြီဆိုရင် အကျိုးအများကြီးရှိမှာ အသေအချာပါပဲ။

စိတ်အာရုံ ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်တော် အဓိကလုပ်ဆောင်တဲ့ နည်းလမ်းနှစ်ခုကို ဖော်ပြပေးလိုပါတယ်။

ထ ထ ထ

(၁) အသိပေးချက်များကို ပိတ်ထားခြင်း (Turning off the notifications)

ကျွန်တော်တို့တွေအားလုံးက မသိမသာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သိသိသာသာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဖုန်းကို စွဲလမ်း နေကြပါတယ်။ စာကျက်နေရင်း မသိတဲ့စာလုံးတစ်ခုကို Dictionary မှာ ရှာမယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ဖုန်းကောက်ကိုင်မိပြီး စာဆက်မကျက်ဖြစ် တော့တာမျိုး၊ သူငယ်ချင်းဆီ မက်ဆေ့တစ်စောင် ပို့ဖို့ ဖုန်းကိုင်မိပြီး တစ်နာရီလောက်ကြာသွားတာမျိုး ကျွန်တော်တို့ အားလုံး ကြုံဖူးမှာပါ။ ဖုန်းကိုင်ဖို့ စိတ်ကူး မရှိနေဘူး ဆိုရင်တောင် ဖုန်းက အသိပေးချက်များက ကျွန်တော်တို့ ဖုန်းကို ကြည့်မိအောင် လှမ်းခေါ်နေသလိုပါပဲ။ ကျွန်တော်ကတော့ ဖုန်းရဲ့ notification အတော် များများကို ဖွင့်မထားပါဘူး။ အလုပ်အတွက် အသုံးပြုတဲ့ software အချို့ကိုပဲ notifcation ဖွင့်ထားဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက်ကတော့ ဒီနည်းလမ်းလေးက အရမ်းကို အသုံးဝင်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝမှာ အချိန်တွေအများကြီး ပိုထွက်လာစေတဲ့ နည်းလမ်းကောင်းလေး တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ထ ထ ထ

(၂) သတင်းမဖတ်ခြင်း (Stop reading the news)

ဟင်၊ ဘာလို့လဲဆိုပြီး ထင်ကောင်းထင်သွား နိုင်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ် ကျွန်တော် သတင်းတွေကို မဖတ်ပါဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးနှစ်လောက်တုန်းက ကျွန်တော့်ဆရာဆီက ဒီလိုမေးခွန်းလေး အမေးခံရဖူးပါတယ်။ တစ်နှစ်အတွင်း facebook သုံးပြီး သိခဲ့ရတဲ့ သတင်းတွေထဲမှာ ကိုယ်မသိလို့မဖြစ်တဲ့ အရေးကြီးသတင်း ဘယ်နှခုရှိခဲ့လဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းလေးပါ။ အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်တဲ့ သတင်းအချက်လေးတွေ ကျွန်တော် ထုတ်ပြီး ဖြေခဲ့ပေမယ့် ဆရာက ပြောပြပေးခဲ့တာက တကယ်အရေးကြီးတဲ့ သတင်း၊ ကိုယ်မသိလို့ မဖြစ်တဲ့ သတင်းသာဆိုရင် ကျွန်တော်တို့က သတင်းမဖတ်ဘဲနဲ့လည်း တစ်ယောက်ယောက်က လာပြောပြမှာ အသေအချာ ပါပဲတဲ့။ ဆရာပြောတဲ့ အကြောင်းအရာအပေါ် ကျွန်တော် တစ်ခဏတော့ တွေဝေသွားခဲ့တာ မှန်ပေမယ့် ကျွန်တော် လက်ခံပါတယ်။ မသိမဖြစ်တဲ့ ကိစ္စကြီးတစ်ခုသာဆိုရင် လူတိုင်းက ဒီအကြောင်းကို သေချာပေါက် ပြောနေကြတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အုပ်စုဖွဲ့စကားပြောခန်း (group chat) တွေထဲမှာ အဲဒီသတင်းက ရောက်ကို ရောက်လာလေ့ ရှိတယ်ဆိုတာလေးကို ကျွန်တော် သတိထားမိလာပါတယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်း မသိစိတ်ထဲကနေ facebook မကြည့်လို့ အရေးကြီးသတင်းတွေ လွတ်သွားမလား၊ ကိုယ် တစ်ယောက်တည်း မသိဘဲ ကျန်နေ ခဲ့တော့မှာလား ဆိုတာမျိုး မစိုးရိမ်တော့ဘဲ စိတ်ဒုန်းဒုန်းချပြီး သတင်းတွေကို မဖတ်တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော် သိဖို့လိုအပ်တဲ့ သတင်းဆို သေချာပေါက် ကျွန်တော့်ဆီ ရောက်လာမယ် ဆိုတာကိုလည်း ယုံကြည်ပါတယ်။ အဲဒီနည်းလမ်းလေးကြောင့်လည်း နေ့စဉ်ဘဝမှာ စာကြိုးစားဖို့ ကိုယ့်ဘဝအတွက် အချိန်ပေးဖို့ အချိန်တွေ အများကြီး ပိုထွက်လာခဲ့ပါတယ်။ စိတ်အာရုံ မပျံ့လွင့်အောင် ထိန်းချုပ်တဲ့အခါမှာလည်း တစ်ဖက်တစ်လမ်းကနေ အထောက်အကူ ပြုတဲ့ နည်းလမ်းလေးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ထ ထ ထ

နောက်မှ၊ နောက်မှ (Later, Later)

နှစ်တစ်နှစ်ကုန်လို့ ကျွန်တော် goal သတ်မှတ်ရင် ဒီနှစ် ဘယ်စာမေးပွဲကို အမှတ် ဘယ်လောက်ရအောင် ဖြေမယ်ဆိုတာထက် ဘယ်စာမေးပွဲကို ဘယ်နှစ်ခါ ဝင်ဖြေမယ်ဆိုပြီးပဲ သတ်မှတ်လေ့ ရှိပါတယ်။ ဥပမာ - TOEIC နှစ်ခါ ဝင်ဖြေမယ်၊ BJT ဖြေမယ်၊ AWS ဖြေကြည့်မယ် စသဖြင့်ပါ။ အမှတ်များတာ နည်းတာထက် စာမေးပွဲဖောင်တင်ပြီး ဖြေဖြစ်သွားဖို့ကိုပဲ ကျွန်တော့် goal သတ်မှတ်ချက်ထဲမှာ ထည့်ထားပါတယ်။

အဲဒီအတွက်ကြောင့်လည်း စာကျက်ကျက် မကျက်ကျက် စာမေးပွဲ ဖောင်တင်ဖြစ်ပြီး တကယ် ဝင်ဖြေဖြစ်သွားရင်ကိုပဲ ကျွန်တော့်ပန်းတိုင် ရောက်သွားတယ်၊ လုပ်မယ်ဆိုတာကို လုပ်ဖြစ် သွားတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ရပါတယ်။ စာတကယ်မကျက်ဘဲနဲ့ သွားဖြေတာလားဆိုတော့ လုံးဝ တစ်လုံးမှ မကြည့်သွားဘူးလို့ပြောရင် မုသားပြောသလိုဖြစ်မယ် ဆိုပေမယ့် စိတ်ညစ်လောက်တဲ့ အထိ stress ယူပြီး မကျက်တာတော့ တကယ်ပါ။ တစ်နိုင် တစ်ပိုင်ကျက်ပြီး တစ်နိုင် တစ်ပိုင် သွားဖြေတာပေါ့။ ဖြေဖြစ်ဖို့ကပဲ ပန်းတိုင်မို့လို့လေ။

တစ်ခါတလေ ကျွန်တော်တို့ လိုချင်တာတွေမရတဲ့ အကြောင်းအရင်းက ကိုယ့်အတွေး တွေနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်ပန်းတိုင်တွေနဲ့ကိုယ် အရမ်း စိတ်ဖိစီးနေတဲ့ အတွက်ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နှစ်အစမှာ ဒီနှစ် ဂျပန်ဘာသာစကားရဲ့ N1 အောင်အောင် ဖြေမယ်ဆိုပြီး goal သတ်မှတ်ခဲ့တယ် ဆိုပါစို့။ စာမေးပွဲ နီးလို့ တစ်လလောက် အလိုအထိ စာမကျက်ဖြစ်သေးတဲ့အခါ အောင်ချင်ပေမယ့် မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု မရှိသေးလို့ နောက်နှစ်မှပဲ ဖြေတော့ပါမယ်ဆိုပြီး ကျန်တဲ့တစ်လကို စာမကျက်ကြည့်တော့ဘဲ လက်လျှော့လိုက်ဖို့ များပါတယ်။ အစကတည်း ကသာ စာမေးပွဲအောင်ဖို့ မဟုတ်ဘဲ စာမေးပွဲဖြေဖို့ဆိုပြီး သတ်မှတ် ထားခဲ့ရင် ကျန်တဲ့ တစ်လနဲ့လည်း ကျွန်တော်တို့ ကြိုးစားဖြေဖြစ်သွားဦးမှာ အသေအချာပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ goal သတ်မှတ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မပိတ်လှောင်တဲ့ goal တွေ သတ်မှတ်ဖို့ကလည်း အရမ်းကို အရေးကြီးပါတယ်။ ၁၂ လလုံး မကြိုးစားနိုင်ရင်တောင် တစ်လပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ပတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကြိုးစားရင်တောင် ကျွန်တော်တို့က မနေ့ကထက် ပိုတော် ပိုကောင်းတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာနိုင်တာပါ။ အဲဒါကြောင့် မသေချာတဲ့ နောက်နှစ်၊ နောက်နေ့၊ နောက်မှ ဆိုတာတွေထက် ဒီနေ့တစ်ရက်လေးပဲဖြစ်ဖြစ် ကြိုးစား ကြည့်လိုက်ကြမလားဟင်။

ꩤ ꩤ ꩤ

ကြောက်တယ်

အဆင်မပြေမှာ ကြောက်တယ်၊ ဘာမှနားမလည်လို့ ကြောက်တယ်၊ မအောင်မြင်မှာ ကြောက်တယ်၊ အထင်လွဲသွားမှာ ကြောက်တယ်၊ တစ်ယောက်တည်းမို့လို့ ကြောက်တယ် စသဖြင့် ကျွန်တော်တို့မှာ ကြောက်တဲ့အရာတွေ အများကြီး ရှိကောင်းရှိမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုလေး တွေးကြည့်ပေးပါ။

ထ ထ ထ

အဆင်မပြေမှာ ကြောက်တယ်။

သေချာပြင်ဆင်ထားရင် အဆင်မပြေမှာကို ကြောက်စရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ဘက်က ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာ လုပ်ဆောင်မထားတဲ့သူ၊ လစ်ဟင်းထားတဲ့ သူကသာ အဆင်မပြေမှာကို ကြောက်တာပါ။ ပွဲတစ်ခုခုကို စီစဉ်မယ် ဆိုပါစို့။ ပွဲအတွက် အစစအရာရာ သေချာစဉ်းစား ပြင်ဆင်ထားရင် အဆင်မပြေမှာကို ကြောက်စရာ မလိုပါဘူး။ ပွဲအတွက် ရင်ခုန် စိတ်လှုပ်ရှားတာ၊ စိုးရိမ်မှုလေးတွေ ရှိမှာကတော့ ပုံမှန်ပါပဲ။ စာမေးပွဲဆိုလည်း အဲ့လိုပါပဲ၊ စာမေးပွဲ မဖြေနိုင်မှာ ကြောက်တာနဲ့၊ စာမေးပွဲမို့လို့ စိတ်လှုပ်ရှားတာက မတူပါဘူး။ အဆင်မပြေမှာ မကြောက်ပါနဲ့။ ပြင်ဆင်မှုတွေကို စတင်ပါ။ The rest is confetti..!!

ထ ထ ထ

ဘာမှနားမလည်လို့ ကြောက်တယ်။

ကျွန်တော် UFL မှာ ဂျပန်ဘာသာစကားကို လေ့လာခဲ့တာပါ။ ကျောင်းမှာကတည်းက စာကြိုးစားပြီး စာရတဲ့ အထဲလည်း ပါပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျောင်းပြီး အလုပ်ဝင်တော့ အလုပ်မှာ ဂျပန်တွေ ပြောတာကို လုံးဝနားမလည်ပါဘူး။ တောက်လျှောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာရတယ်လို့ပဲ ထင်နေလာခဲ့တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် တစ်ဖက်က ပြောတာတွေကို နားမလည်တဲ့အခါ စိတ်ညစ်တာ ရော၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမရဖြစ်နေတာတွေရောနဲ့ အရမ်းကို ကြောက်နေခဲ့တာပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေလည်း ပျောက်ဆုံး လာသလို ခံစားရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ရှာဖွေဖို့အတွက် စတင်ကြိုးစား ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ပြောတာတွေ ကျွန်တော် ဘာလို့ နားမလည်နေတာလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းအရင်းကို ရှာဖွေကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ အချက် နှစ်ချက်ကို သွားတွေ့ ပါတယ်။ ပထမအချက်က ကျွန်တော် စာရတယ်ဆိုပေမယ့် ကျွန်တော် ရထားတဲ့ စာတွေအပြင် အလုပ်မှာ တကယ်အသုံးပြုတဲ့ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ ဝေါဟာရတွေကို ကျွန်တော် သိမနေသေးတဲ့

အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချက်ကို ရှင်းဖို့အတွက် လုပ်ငန်းခွင်သုံး ဝေါဟာရတွေကို သီးသန့်ပြုစုပြီး လေ့လာမှတ်သားဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒုတိယအချက်က ပထမဆုံး အလုပ်လုပ်ဖူးတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် လုပ်ငန်းခွင်ရဲ့ သဘောသဘာဝကို နားလည်မနေတာ၊ မှန်မယ် ထင်ပြီး လုပ်လိုက်ပေမယ့် မှန်မနေတာ၊ အမှားတွေ ခဏခဏ လုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းအရာကို အတွေ့ အကြုံရယ်၊ အချိန်ရယ်ကပဲ သင်ကြားပေး နိုင်တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ထွေထွေထူးထူး လေ့လာတာမျိုးတော့ မလုပ်ဘဲ တူညီ တဲ့အမှားကို ထပ်ခါထပ်ခါ မလုပ်မိအောင် သတိထားလုပ်ဆောင်ဖို့ ဆုံးဖြတ် လိုက်ပါတယ်။ ဂျပန်မှာ လေးလပိုင်းဆိုရင် ကျောင်းသားတွေ ကျောင်းပြီးလို့ အလုပ်စဝင်တဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ အသစ်ဝင်လာတဲ့ ဝန်ထမ်းလေးတွေကို အထက်လူကြီးတွေက ဒီလို သင်ပေးနေတာလေး ကျွန်တော် ဘေးကနေ ကြားလိုက်ပါတယ်။ အခုကစပြီး အလုပ်ဝင်တာဆိုတော့ ခြောက်လ လောက် အထိက အမှားတွေ ဆက်တိုက်လုပ်နေမှာ၊ အဆင်မပြေတာတွေ ရှိနေမှာ ပုံမှန်ပဲဖြစ်တဲ့ အတွက် စိတ်ဓာတ်ကျစရာ မလိုကြောင်းနဲ့ အခုက အမှားလုပ်ဖို့ အခွင့်ကောင်း ဖြစ်ပြီး အဲဒီအခွင့်အရေးကို လက်မလွှတ်သွားစေဘဲ အမှားတွေ များများလုပ် သင်ခန်းစာ များများယူပါ ဆိုပြီး သင်ပေးနေတာလေးပါ။ ဘေးကနေ နားထောင် နေရင်း ကျွန်တော် သိပ်သဘောကျ သွားတယ်။ ကျွန်တော့်တုန်းက အဲဒီလို အသင်ပေးမခံခဲ့ရတဲ့အတွက် နားမလည်မှာ ကြောက်ပြီး တစ်ယောက်တည်း ပူပန်နေခဲ့ရတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် သူတို့တွေ ကံကောင်းလိုက်တာဆိုပြီး တွေးမိ ခဲ့ပါတယ်။ အခုလို အလုပ်အတွေ့ အကြုံလေးတွေ ရလာတဲ့အခါမှာတော့ နားမလည်မှာက ကြောက်စရာမဟုတ်ကြောင်း နားလည် လက်ခံလိုက်ပါပြီ။

ꩤ ꩤ ꩤ

မအောင်မြင်မှာကို ကြောက်တယ်။

မအောင်မြင်မှာကို ကြောက်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းက နည်းနည်း စဉ်းစားရတော့ ခက်ပါတယ်။ အောင်မြင်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ အောင်မြင်မှုကို ကျွန်တော်တို့က ဘာပေတံနဲ့ တိုင်းတာပြီး ဆုံးဖြတ်ကြတာလဲ။ ပိုက်ဆံတွေ အများကြီး ရှိတာလား။ လူတွေ အများကြီးက ကိုယ့်ကို သိနေတာကို အောင် မြင်တာလို့ ပြောလို့ရတာလား။ အောင်မြင်တယ် မအောင်မြင်ဘူး ဆိုတာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တွေးတစ်ချက်ပါပဲ။ အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်သတ်မှတ် ထားတဲ့ အောင်မြင်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို အရင်နားလည်အောင် လုပ်ပါ။ စာတော်တဲ့သူကို အောင်မြင်တယ်လို့ ထင်ရင် စာကျက်ရမှာဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ သက်ဆိုင်ရာ နယ်ပယ်က အလုပ်မှာ ကျွမ်းကျင်တဲ့သူကို အောင်မြင်တယ်လို့ သတ်မှတ်တယ် ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ကလည်း ကိုယ်လုပ်ဆောင်နေတဲ့ အလုပ်အကြောင်းကို နားလည်အောင် လေ့လာ လိုက်စားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စီးပွားရေးအောင်မြင်တဲ့သူ၊ ပိုက်ဆံတွေ

အများကြီးရှိတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် လည်း စီးပွားရေး အမြင်ရှိအောင်၊ ပိုက်ဆံအကြောင်းကို နားလည်အောင် လေ့လာရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် နိဂုံးချုပ်ရရင် မအောင်မြင်မှာ ကြောက်တယ်ဆိုတဲ့အချက် အတွက် အဖြေကလည်း ကြိုးစားမှုနဲ့ ပြင်ဆင်မှုလို့ပဲ ကျွန်တော် လက်ခံထားပါတယ်။

ထ ထ ထ

အထင်လွဲသွားမှာ ကြောက်တယ်။

ဒီအချက်ကတော့ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် နှစ်ဆယ်အစောပိုင်း ကာလတုန်းက တစ်ယောက်တည်း ရင်ဆိုင်ရင်း ပင်ပန်းခဲ့ရတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုပါ။ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးတွေက ငယ်စဉ်ဘဝမှာ ကတည်းက တစ်ဖက်လူကို အားနာတတ်ရမယ်ဆိုတဲ့ သွန်သင်မှုကို ခံယူပြီး ကြီးပြင်းလာကြရတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အရွယ်ရောက်တဲ့အခါမှာလည်း အဲဒီ စိတ်ဓာတ်က ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ဆက်တိုက်ရှိနေပါတယ်။ တွေးပြီးလုပ်ဆောင် ပေးတာ ဖြစ်တဲ့ အတွက် တစ်ဖက်ကို အရမ်းတွေးပေးရင် တွေးပေးသလောက်ကို ကျွန်တော်တို့တွေက အထင်လွဲ မခံနိုင်ပါဘူး၊ အထင်လွဲခံရမှာ ကြောက်တယ် ဆိုပြီး ဖြစ်လာပါတယ်။ အထင်လွဲမှာ ကြောက်တယ် ဆိုတဲ့အချက်မှာ ကျွန်တော် တို့ဘက်က အတ္တစိတ်ကလေး အနည်းငယ်ပါနေတယ်လို့ မြင်ရပါတယ်။ ဒီအချက်က ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ဘက်က ကျေးဇူးတင်စရာ တစ်ခုခုလုပ် ပေးပြီးရင် တစ်ဖက်က ကျေးဇူးတင်တာကို ခံချင်တဲ့စိတ်လေးနဲ့ ဆင်တူပါတယ်။ ကျွန်တော် အမြဲပေးလေ့ရှိတဲ့ ဥပမာလေးတစ်ခုက ကျွန်တော်တို့ ပိုက်ဆံချေး ပေးလိုက်တဲ့သူ တစ်ယောက်က ကျွန်တော်တို့ကို ပိုက်ဆံပြန်ချေးပေးဖို့ မျှော်လင့်ရတဲ့ အခြေအနေက အရမ်းကို နည်းပါတယ်။ အဲဒီလိုအခြေအနေ မရှိဘူးလို့ ပြောတာ မဟုတ်ပေမယ့် တစ်ဖက်လူ အဆင်မပြေတဲ့ အတွက် ကြောင့် ကျွန်တော် တို့က ချေးပေးတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် သူက အရမ်းတွေ အဆင်ပြေပြီး ကျွန်တော် တို့ကို ပြန်ကူညီနိုင်တဲ့ အခြေအနေ ရောက်ဖို့ဆိုတာ တစ်ဖက်လူရဲ့ ကြိုးစားမှု ပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ကြာကောင်း ကြာနိုင်ဦးမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့က တစ်ဖက်လူကို ကူညီပေးဖူးတဲ့ စိတ်စေတနာရဲ့ အကျိုးပေးကြောင့် ကျွန်တော်တို့ အကူအညီလိုအပ်နေတဲ့အချိန် ကျွန်တော်တို့ကို ကူညီပေးမယ့် သူက အခြား တစ်နေရာကနေ ပေါ်ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးဆိုတာက အဲဒီလိုအလုပ်လုပ်တာဖြစ်ပြီး ပေးထားတဲ့သူဆီကပဲ ပြန်ရဖို့ ဆိုတာ မလွယ်ကူ ပါဘူး။ ကိုယ်က စေတနာထားပေမယ့် အသိအမှတ်ပြုမခံရလို့ ဘယ်သူ့ကိုမှ စေတနာ မထားတော့ဘူး ဆိုပြီး ပြောတာမျိုးလေးတွေ ကျွန်တော် တွေ့ဖူး ကြားဖူးပါတယ်။ အဲဒါက ကျွန်တော်တို့ဆီကို လာနေတဲ့ ကံကောင်းခြင်းတွေကို ပိတ်ပြီး တားဆီးလိုက်တဲ့ ခံယူချက် ဖြစ်တဲ့အတွက် မတွေးမိစေဖို့ အကြံပြုလို ပါတယ်။ ကိုယ်ဘက်က ပေးနိုင်တာကို အတတ်နိုင်ဆုံးနဲ့ အဖြူစင်ဆုံးပေးပြီး၊ ကိုယ့်ဆီလာမယ့်

မမြင်ရတဲ့ ကံကောင်းခြင်းတွေကိုလည်း လက်ခံဖို့ ပြင်ဆင်ထားပါ။ တစ်ဖက်က ကျေးဇူးတင်မခံရမှာ မကြောက်ပါနဲ့၊ အဲဒါက ကျွန်တော်တို့ ကြောက်စရာကို မလိုတဲ့အပိုင်းဖြစ်ပြီး တစ်ဖက်က အထင်လွဲသွားမှာ ဆိုတာကလည်း ကျွန်တော်တို့ လုပ်ပေးနိုင်တာ လုပ်ထားပြီးရင်၊ ကိုယ့်ဘက်က လိပ်ပြာလုံနေတာ မှန်ရင် စိတ်ထဲတောင် ထည့်ထားစရာ မလိုတဲ့အချက် ဖြစ်တယ်လို့ လက်ခံထားပေးပါဦးနော်။

ထ ထ ထ

တစ်ယောက်တည်းမို့လို့ ကြောက်တယ်။

ကျွန်တော် သိပ်သဘောကျတဲ့ ဆရာမတစ်ယောက်က အခြားနိုင်ငံမှာ ပွဲလေးတစ်ခု လုပ်မယ် ဆိုတော့ ကျွန်တော် သေချာပေါက်ကို သွားချင်နေခဲ့တဲ့ အတွက်ကြောင့် အရမ်းကို ရင်းနှီးတဲ့ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို အတူသွားကြစို့နော် ဆိုပြီး အဖော်ညှိဖူးတယ်။ သူငယ်ချင်း ကလည်း အဲဒီဆရာမ အကြောင်းကို သေချာသိပြီး သူ့မှာ ကျွန်တော်နဲ့အတူ သွားဖို့အတွက် ငွေကြေး၊ အချိန် အစစအရာရာ အဆင်ပြေတဲ့သူပါ။ သူကလည်း စဉ်းစားမယ် သွားကြတာ ပေါ့ဆိုပြီး ကျွန်တော့်ကို ပြန်ပြောပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လက်မှတ်ဝယ်ဖို့ အတွက်၊ သွားဖို့ ပြင်ဆင်ဖို့ အတွက် သူ့ကိုထပ်ပြီး confirm လုပ်တဲ့အချိန် ဒီခရီးကို သွားဖို့ အတွက် သူ့ဆီမှာ အနည်းငယ် စိတ်ပူပန်နေတာမျိုးလေး၊ နည်းနည်းမသက်မသာ ဖြစ်နေတာမျိုးလေး ကျွန်တော် ခံစားလိုက် ရတယ်။ ကျွန်တော်လည်း မေးကြည့် လိုက်တဲ့အခါ သူကိုယ်တိုင်လည်း ဝန်ခံပြီး ဒီခရီးကို သွားဖို့အတွက် သူ စိတ်အဆင်မပြေ ဖြစ်သေးတဲ့အကြောင်း ပြောပြတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကျွန်တော့် ဘက်ကနေ အဲဒါဆို ဒီတစ်ခေါက် တစ်ယောက်တည်း သွားလိုက်မယ်၊ ပြန်လာရင် အတွေ့ အကြုံတွေ ပြန်ပြောပြမယ်၊ နောက်တစ်ခေါက်ကျ တူတူသွားကြတာပေါ့ ဆိုပြီး ပြန်ဖြေ ဖြစ်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းကလည်း လက်ခံတယ်။ ပုံမှန် ဒီလို အခြေအနေမျိုးမှာ ဆိုရင် သူငယ်ချင်း နှစ်ယောက်သွားဖို့ လုပ်ထားတဲ့ နိုင်ငံခြားခရီးမှာ တစ်ယောက်က မသွားဖြစ်တော့ဘူးဆိုရင် အခြား တစ်ယောက်ကလည်း စိတ်ထဲမှာ တစ်ယောက်တည်းဖြစ်မှာ ကြောက်နေခဲ့တယ်ဆိုရင် ဒီခရီးက လုံးဝ ဖြစ်မလာခဲ့ဖို့ များပါတယ်။ သူငယ်ချင်း အချင်းချင်း စိတ်ခုပြီး မလိုအပ်တဲ့ လူမှုရေး ပြဿနာတွေတောင် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ ကျွန်တော် သူငယ်ချင်းကို စိတ်ဆိုးမိနေမယ်ဆိုရင် အဲဒါက သူငယ်ချင်းက မှားတာဆိုတာထက် ကျွန်တော် တစ်ယောက် တည်း မသွားရဲတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပြဿနာက ပိုပြီးတောင် ကြီးလို့နေပါတယ်။ နှစ်ယောက်ဆိုရင် တိုင်တိုင်ပင်ပင် လုပ်လို့ရတာ မှန်ပေမယ့် တစ်ယောက်တည်းလည်း မသိရင်မေးပြီး လိုအပ်မယ် ထင်တာတွေ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး ဖြစ်အောင်လုပ်ဆောင်လို့ ရပါတယ်။ လူနှစ်ယောက် အတူ

ရှိနေတဲ့ အချိန် ကျွန်တော်တို့က စကားပြောတဲ့ နည်းလမ်းကနေ တစ်ဆင့် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုကို အတူတူ တွေးတောကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့တွေက တစ်ယောက်တည်း ကိုယ်တွေးချင်တာကို တွေးတောခွင့်ရှိပါတယ်။

တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ တွေးတောခြင်းကို vistualization (အနာဂတ်ကို ပုံဖော်မြင်ယောင် ကြည့်ခြင်း) လို့ခေါ်ပြီး အဲဒီနည်းလမ်းက ကျွန်တော်တို့ ပိုင်ဆိုင် ချင်တာတွေကို လက်ဝယ် ပိုင်ဆိုင်ရအောင် လုပ်လို့ရတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ထဲက တစ်ခုပါ။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေဖို့အချိန် တစ်ယောက် တည်း ဖြစ်နေပြီး ကောင်းတာတွေ တွေးနိုင်ဖို့ အရမ်းကို လိုအပ်တာဖြစ်ပါတယ်။ အထီးကျန်တယ် လို့ ခံစားရတာက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြင်ဆင်မှု လိုအပ်နေတာဖြစ်ပြီး တစ်ယောက်တည်းဖြစ်မှာ မကြောက်ပါနဲ့။ တစ်ယောက်တည်းဖြစ် နေတဲ့ အချိန် ကို ဒါ ကောင်းတာတွေ တွေးပြီး ပုံဖော်နိုင်ဖို့ အခွင့်အရေးပဲလို့တွေးပြီး အသုံးချ ကြည့်ပါနော်။

စာကြွင်း။ ကျွန်တော် ဒီစာကို အပေါ်မှာပြောခဲ့တဲ့ တစ်ယောက်တည်း သွားဖြစ်ခဲ့တဲ့ နိုင်ငံခြား ခရီးကနေအပြန် လေယာဉ်ပေါ်မှာ ရေးနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းကင်က တိမ်တိုက်တွေထဲမှာ ရေးခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးလေးပေါ့။ အတူမလာဖြစ်ခဲ့တဲ့ သူငယ်ချင်းအတွက်လည်း လက်ဆောင် လှလှလေး ဝယ်လာခဲ့သေးတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ခရီးအတွေ့အကြုံတွေကို သူငယ်ချင်းကို ပြန်ပြောပြဖို့အတွက် အရမ်းကို အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါပြီ။

ထ ထ ထ

3 B (The bed, the bath, and the bus)

ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာ မသိဘူးဖြစ်နေတဲ့သူတွေအတွက် Idea အသစ် တွေ အမြန်ဆုံး ရရှိနိုင်မယ့် 3B လို့ခေါ်တဲ့ နည်းလမ်းလေးကို မိတ်ဆက်ပေး ပါရစေ။

3B - The Bed, The Bath and The Bus လို့ ခေါ်တဲ့နည်းလမ်းလေး ဖြစ်ပါတယ်။

အိပ်ရာထဲမှာ၊ ရေချိုးခန်းထဲမှာ၊ ဘက်စ်ကားပေါ်မှာ ထိုနေရာ သုံး နေရာမှာ Idea အသစ်တွေ ပေါက်ဖွားဖို့အတွက် လွယ်ကူတယ်လို့ ပညာရှင် တွေက သတ်မှတ်ထားကြပါတယ်။

အိပ်တော့မယ်ဆိုပြီး အိပ်ရာထဲ ဝင်လိုက်ကာမှ မနက်ဖြန် ဒါလေးတော့ လုပ်မယ်၊ ဒီနေ့ ဒီလိုလေး လုပ်ခဲ့လိုက်ရင် ကောင်းသားဆိုပြီး သတိရ တတ်တာမျိုးလေးတွေ ရှိတယ် မဟုတ်ပါလား။

အိပ်ရာပေါ်မှာ လဲလျောင်းလိုက်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်က သက်သောင့် သက်သာ ဖြစ်သွားတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဦးနှောက်ကလည်း သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်သွားပြီး အေးဆေး စဉ်းစားလို့ ရတယ်ဆိုတဲ့ အခြေအနေကို ရောက်သွား တဲ့အခါ အကြံဉာဏ်တွေ ထွက်လာခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ရေချိုးနေတဲ့အချိန် ဆိုရင်လည်း များသောအားဖြင့် စိတ်ရောလူရောက ပုံမှန်အချိန်တွေထက် လန်းဆန်းနေတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့အကြံဉာဏ်တွေကို ပုံမှန်ထက် မြန်မြန် ရရှိနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘတ်စ်ကားစီးတဲ့အချိန်မှာကကျတော့ ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာက ရထားစီးတာထက် စာရင် အခြားသူတွေနဲ့ တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ရမှု ပိုပြီးများပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အပြင်ဘက်က ရှုခင်းတွေကိုလည်း ကြည့်ရှုခံစားနိုင်တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ ခေါင်းထဲမှာ တောက်လျှောက် တွေးနေတဲ့ အကြောင်းအရာ အဟောင်းတွေအပြင် အချက်အလက် အသစ်တွေက ဦးနှောက်ထဲကို ဝင်ရောက်လာတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဆဲလ်လေးတွေ အလုပ်လုပ်တာ မြန်သွားပြီး idea အသစ်တွေ ပေါက်ဖွားလာတတ်ပါတယ်။

ရုံးမှာ လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ တစ်ခုခုကို မေ့ခဲ့ပြီး အိမ်ပြန်နေရင်း လမ်းရောက်မှ သတိပြန်ရတာမျိုးက အဲဒီအတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဆို များသော အားဖြင့် ရေချိုးနေတဲ့အချိန်မှာ idea အသစ်တွေ ရတတ်တာကို သတိထားမိပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် စိတ်ရှုပ်လာတဲ့အချိန်တို့၊ စာကျက်ဖို့ခက်နေတဲ့အချိန်တို့မှာ အတင်းထိုင်ပြီး မစဉ်းစားဘဲ လမ်းခဏထွက်လျှောက်တာ၊ ရေချိုးတာတို့ကို

လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။

3B -The bed, the bath, the bus နေရာသုံးခုလုံးမှာက အကြံဉာဏ်တွေ ထွက်ပေမယ့် အိပ်ရာပေါ်မှာဆိုတော့ အိပ်ပျော်သွားတာ၊ ရေချိုးပြီး ဆံပင်ခြောက်အောင် လုပ်ရင်း၊ အဝတ် လဲရင်းနဲ့ မေ့သွားတာ၊ ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ တွေးမိပေမယ့် အိမ်ရောက်တော့ သတိ မရတော့တာ မျိုးတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တဲ့ အတွက် idea ထွက်လာပြီဆိုရင် ဖုန်းထဲမှာပဲဖြစ်ဖြစ် note မှတ်လိုက်တာ မျိုးလေး လုပ်ထားတတ်ဖို့တော့ အရေးကြီးပါတယ်နော်။

စာကျက်ရခက်နေတဲ့၊ idea မထွက်ဘဲ ဘာလုပ်ရမလဲ မသိတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ 3B နည်းလမ်းလေးကို သတိထားပြီး လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါနော်။

ထ ထ ထ

အချိန်ကုန်ခြင်း

အချိန်ကုန်တာ မြန်တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့အားလုံး သိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်ကုန်တာက ကျွန်တော်တို့ သိထားတာထက်ကို အများကြီး ပိုပြီးတော့ မြန်နေပါတယ်။

တနင်္လာနေ့တိုင်းမှာ သောကြာနေ့ရောက်ဖို့ကို စိတ်ထဲမှာကြိတ်ပြီး ဆုတောင်းနေရင်းက သတိရလို့ ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ တစ်နှစ်ဆိုတာ မျက်စိတစ်မှိတ် အတွင်း ကုန်သွားခဲ့ပြန်ပြီ။

အလုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ လေ့လာမှုတွေ၊ ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့ အရာလေးတွေကို အချိန်ပေးချင်ပေမယ့် စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်မပါဘူး ဖြစ်နေတယ်။ နှစ်သစ် တစ်နှစ် မစတင်ခင်မှာ စာအုပ် ဘယ်နှစ်အုပ် ဖတ်မယ်၊ ဘာလေးတွေ ထပ်လေ့လာမယ် စသဖြင့် အမျိုးမျိုးသော အစီအစဉ်တွေ ရေးဆွဲခဲ့ပေမယ့် တကယ့်လက်တွေ့မှာ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့က တကယ်ကို မလွယ်ကူဘူး မို့လား။

ပစ္စည်းတစ်ခုဝယ်ဖို့အတွက် ကိုယ့်မှာ ပိုက်ဆံ အလုံအလောက်ရှိ နေရင် အမျိုးအစား ကောင်းတာ၊ အရောင်လှတာ၊ ဒီဇိုင်းလှတာ စသဖြင့် ကိုယ်သဘောကျတာ ရွေးချယ်ဝယ်ယူလို့ ရပေမယ့် ဘတ်ဂျက်တွက်ချက်ပြီး ဝယ်ယူ ရမယ်ဆိုရင်တော့ ရွေးလို့ရတာက အကန့်အသတ် ဖြစ်သွားပါပြီ။ အရောင်နဲ့ ဒီဇိုင်းကတော့ ကိုယ်လိုချင်တာလေး မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဈေးနှုန်းလေးက ကိုယ်မှန်းထားတာလေး အတွင်းကို ဝင်တယ်၊ အသုံးပြုလို့ ရရင်တော်ပါပြီ ကျန် တာက သိပ်ပြီး အရေးမကြီးပါဘူး ဒါလေးပဲ ယူလိုက်မယ်ဆိုပြီး ဆုံးဖြတ်လိုက် ကြတယ်။

အချို့နေရာတွေမှာလည်း အဲဒီလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ တကယ်လိုချင်ရဲ့ သားနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် လှည့်ဖျားပြီး လက်လျှော့ လိုက်တာမျိုးလေးတွေ ရှိတာပဲလေ။ သားသမီး ရလာတဲ့ မိဘတွေဆို တစ်ခုခု ဆုံးဖြတ်တိုင်းမှာ သားသမီး အတွက်၊ မိသားစုအတွက်ဆိုပြီး အရင်ဆုံး တွေးလိုက် မိတယ်။ အရမ်းကောင်းတဲ့ အလုပ် ကမ်းလှမ်းချက်မျိုး ရခဲ့ရင်တောင် မိသားစုနဲ့ ခွဲနေရမှာမို့လို့ ငြင်းလိုက် ဖြစ်တာမျိုးပေါ့။

ဘဝမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ရွေးချယ်စရာတွေက အကန့် အသတ်နဲ့ ရှိပါတယ်။

အချိန်တွေ ဆိုတာလည်း အရမ်းကို အကန့်အသတ်ရှိတယ်။ နှစ်သစ်တစ်ခုရဲ့အစမှာ ဒီနေ့ ဘာတွေလုပ်မယ်ဆိုပြီး စိတ်ကြိုက် ဆုံးဖြတ်ခွင့်ရှိပေမယ့် နှစ်ကုန်ဖို့ နှစ်လလောက်ပဲ လိုတော့တဲ့အခါမှာ ဆုံးဖြတ်လို့

ရတာတွေက သိပ်ကို နည်းသွားခဲ့ပါပြီ။ နောက်နှစ်တော့ တကယ် ကြိုးစားတော့မှာ တကယ်ပါ။ ကျွန်တော် ယုံပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘာလို့ နောက်နှစ်၊ နောက်လ၊ နောက်ရက်အထိ စောင့်နေဦးမှာလဲနော်။ အခုက ပိုသေချာတာမို့လို့ အခုစပြီး ကြိုးစားကြည့်လိုက်ရင်ရော ဘယ်လိုသဘောရလဲ။ ကျွန်တော်တို့တွေ ထပ်ပြီး အချိန်မဖြုန်းတော့ဘဲ အခုပဲ စာကျက်ကြမယ်နော်။

၀ ၀ ၀

Confidence ရှိအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။

ကျွန်တော်တို့တွေ နိုင်ငံခြားဘာသာစကား ပြောတဲ့အခါမှာ confidence ရှိချင်တယ်။

အလုပ် လုပ်တဲ့အခါမှာ confidence ရှိချင်တယ်။

Confidence ရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။

Confidence ဆိုတဲ့အကြောင်းကို ပြောတဲ့အခါမှာ အနောက်ကနေ မပါမဖြစ် ပါလာ သင့်တာက Competence လို့ခေါ်တဲ့ အရည်အချင်း ဖြစ်ပါ တယ်တဲ့။

ဘာလို့ဆို အရည်အချင်းအနောက်မှာ ရှိနေတဲ့ confidence ကသာ

စစ်မှန်တဲ့ confidence ဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အရည်အချင်း competence မပါဘဲ confidence ရှိနေလည်း အဲဒါက အဓိပ္ပာယ်ရှိမနေပါဘူးတဲ့။

Confidence ရဖို့ သွားတဲ့ခရီးစဉ်မှာ အဆင့်လေးဆင့်ရှိပါတယ်။
ပထမဆုံးအဆင့်က -

(၁) Preparation ပြင်ဆင်ခြင်း။

ပြင်ဆင်ခြင်း၊ လေ့လာခြင်းကို ပြုလုပ်တဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့တွေက အရည်အချင်း လို့ခေါ်တဲ့ competence ကို စတင်ရရှိပါတယ်။
Preparation (competence - gain)

꧁ ꧁ ꧁

(၂) Performance (အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်ခြင်း)

ပြင်ဆင်ထား၊ လေ့လာထားတဲ့ အရာတွေကို လက်တွေ့ အကောင် အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အရည်အချင်းတွေ (competence) က ပိုပြီး မြင်သာလာပါတယ်။
Performance (competence - display)

꧁ ꧁ ꧁

(၃) Reputation (ဂုဏ်သတင်း)

အရည်အချင်းတွေက မြင်သာသွားတဲ့အခါမှာ ဂုဏ်သတင်းတွေက အနောက်ကနေ အလိုအလျောက်ပါလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(Competence by other - အခြားသူမှ အသိအမှတ် ပြုသော အရည် အချင်း)

ထ ထ ထ

(၄) Confidence (မိမိကိုယ်ကို စိတ်ချယုံကြည်ခြင်း)

နောက်ဆုံးမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတွေ ရှိတယ် ဆိုတာက တည်တံ့လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

(Confidence by yourself- မိမိကိုယ်ကို အသိအမှတ်ပြုထားသော အရည်အချင်း)

ဥပမာ- ဘာသာစကားတစ်ခုခုကို လေ့လာနေတယ်ဆိုပါစို့။

(၁) စာကြိုးစားကျက်မယ် (preparation)

(၂) စာမေးပွဲဖြေကြည့်၊ အလုပ်လုပ်ကြည့်မယ် (performance)

(၃) စာမေးပွဲအောင်မယ်၊ အလုပ်တွေ အောင်မြင်မယ် (reputation)

(၄) ယုံကြည်မှုတွေ ပိုရှိလာမယ်၊ ပိုကြိုးစားချင်လာမယ် (confidence)

ဆိုတဲ့ သဘောတရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဘာသာရပ်တစ်ခု၊ အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုမှာ ကျွမ်းကျင်ဖို့၊ ယုံကြည်မှုတွေရှိဖို့ အခု ကျွန်တော်တို့ စတင် လုပ်ဆောင်ရမှာက Preparation (ပြင်ဆင်ခြင်း၊ လေ့လာခြင်း) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောချင်တာက confidence ရှိချင်ရင် စာကျက်ရမယ် ဆိုတာလေးပါ။

ထ ထ ထ

စာဖတ်ခြင်းကို ရပ်တန့်ပါ

အောင်မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် စာအုပ်တွေ ဖတ်တာကို အခုချက်ချင်း ရပ်ပစ်လိုက်ပါတဲ့။ ဒီစာသားလေးက ကျွန်တော့်ဘဝကို အလင်းပြပေးခဲ့တဲ့ စာသားလေးတွေထဲက တစ်ခုဆိုလည်း မမှားပါဘူး။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အောင်မြင်ချင်ရင်၊ တိုးတက်ချင်ရင်၊ တကယ် မိမိကိုယ်ကို ပြောင်းလဲချင်ရင် စာတွေဖတ်ပါ ဆိုပြီးတော့ပဲ တွေ့လာခဲ့ရတာမို့လို့လေ။

စာသားလေးရဲ့ တကယ့်အဓိပ္ပါယ်က ကျွန်တော်တို့ စာအုပ်ဖတ်နေရင်း အသိတစ်ရားတစ်ခု ရသွားပြီဆိုရင် အဲဒီစာအုပ်ဖတ်တာကို ရပ်လိုက်ပြီး လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ Action တစ်ခုခုကို ချက်ချင်း အကောင်အထည်ဖော်ရမယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လေး ဖြစ်ပါတယ်။

စာအုပ်ထဲမှာ ဖတ်လိုက်ရတာက မနက်စောစောထရင် အလုပ်တွေ ပြီးမြောက်ပါတယ်တဲ့၊ ကိုယ်ကလည်း သဘောတူ လက်ခံတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် မယုံပေမယ့် စမ်းသပ်ကြည့်ချင်တယ်ဆိုရင် စာအုပ်အဆုံးထိ ပြီးအောင်ဖတ်နေ စရာ မလိုဘဲ နောက်နေ့ ချက်ချင်း အကောင်အထည်ဖော်လို့ ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ အချိန်အတော်ကြာ စာတွေသင်၊ စာတွေအများ ကြီးလည်း ဖတ်ထားခဲ့ပြီးပါပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စတင်ပြောင်းလဲဖို့ ကျွန်တော်တို့ စာအုပ်တွေ ဘယ်နှအုပ် လောက် ထပ်ဖတ်နေရဦးမှာလဲ၊ သင်တန်းတွေ ဘယ်လောက်တောင် ထပ်တက်ဖို့ လိုအပ် နေသေးတာလဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်အောင် ပြောင်းလဲဖို့ အချိန်ဘယ်လောက် ထပ်စောင့် နေရဦးမှာလဲ ထပ်မစောင့်တော့ဘဲ ရည်မှန်းချက်အိပ်မက်တွေကို ကိုယ်တိုင် အခုချက်ချင်းပဲ စတင် အကောင်အထည်ဖော်လိုက်ပါနော်။

ထ ထ ထ

အတိတ်မှာ အကြာကြီးမနေပါနဲ့

ကျွန်တော်တို့ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီမှာ အောင်မြင်ခဲ့ကြဖူးတဲ့ အတိတ်က အခိုက်အတန့်တွေ ကိုယ်စီရှိကြပါတယ်။ ကျောင်းတုန်းက တော်ခဲ့ဖူး တာတွေ၊ အလုပ်မှာ ရာထူး လစာတိုးတာတွေ၊ ဆုရတာတွေ၊ အခြား အောင်မြင်မှုတွေ၊ အောင်မြင်မှုဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ တင်စားမပြောရင်တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျေနပ်ခဲ့တဲ့ အခိုက်အတန့်တွေပေါ့။ အရင် အလုပ်မှာတုန်းက ကျွန်တော်က ဆရာကြီးပဲ။ အရင်တုန်းက လူတွေ ဘယ်နှယောက်ကို ဦးဆောင်ပြီး ဘယ် ပရောဂျက်တွေ လုပ်ခဲ့ဖူးတာ။ အရင်တုန်းက ဘယ်လို ဂုဏ်ပြုဆုတွေရဖူးတာ စသဖြင့်ပေါ့။

အောင်မြင်မှု၊ မိမိကိုယ်ကို စိတ်ကျေနပ်မှုဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေက သိပ်ကိုကောင်းတဲ့ ခံစားချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က အဲဒီခံစားချက် တွေကို ယခုလက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်ရဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့ ရောထွေးလိုက်လို့ မရသလို အတိတ်က ခံစားချက်တွေမှာပဲ မျောနေလို့လည်း မရပါဘူး။

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ တစ်ချိန်ချိန်က အရမ်းတော်ခဲ့ဖူးတယ်ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခဏ မေ့ထားပြီး ဒီနေ့မှာ ပိုတော်နေအောင်၊ မနက်ဖြန်တိုင်းမှာ ပိုတော်နေအောင် အခုဘာလုပ်ရမလဲ၊ အခုဘာလေ့လာရမလဲဆိုတာကို ပြန် ပြီး အာရုံစိုက်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တော်တယ်ဆိုပြီး စိတ်ကြီးဝင်သွားရင် အလုပ်မှာ အဆူလည်း မခံနိုင်တော့ဘူး၊ အပြောလည်း မခံနိုင်တော့ဘူး။ နည်းနည်းလေး ထိတာနဲ့ မခံချင်တော့တဲ့ စိတ်တွေလည်း ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ အတိတ်က ကိုယ်တော် ခဲ့ဖူးတာတွေကို ခေတ္တမေ့ထားပြီး လက်ရှိကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ပိုတော်နေအောင် ကြိုးစား အားထုတ်ပေးပါ။ အဲဒါဆိုရင် အသက်ကြီးလာလို့ စာတွေ မလေ့လာချင်တော့ဘူး ဆိုတဲ့ စိတ်လေးတွေ၊ ပျင်းလို့ မလုပ်ဖြစ်ဘူး ဆိုတာမျိုးတွေ မရှိဘဲ နေ့တိုင်း လေ့လာ၊ နေ့တိုင်း တိုးတက်၊ နေ့တိုင်း အောင်မြင်တဲ့ တစ်နေ့တာကို ပိုင်ဆိုင်နေမှာပါ။

အဲလိုဆိုလို့ အတိတ်က အောင်မြင်မှုတွေကို လုံးဝ မေ့ထားလိုက်ရမယ် ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အတိတ်က အောင်မြင်မှုတွေကို ဘယ်အချိန်မှာ ပြန်ကြည့် ရမလဲဆိုတော့ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အချိန်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမလိုအားမရ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်၊ လမ်းပျောက်နေတဲ့အချိန်တွေမှာ အတိတ်က ကြိုးစားအောင်မြင်ခဲ့တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ကြည့်ပြီး အားပြန်မွေးပါ။ ပုံမှန် အချိန်တွေမှာတော့ အတိတ်က အောင်မြင်မှုတွေကို မေ့ထားပေးပါ။ အလုပ် လုပ်ချင်စိတ်တွေ ဖြစ်ဖို့၊ တစ်နည်းအားဖြင့် မိုတီရဖို့ အခြားလူတွေဆီမှာ လိုက်

ရှာနေစရာ မလိုပါဘူး။

စိတ်အေးအေးထားပြီး ကိုယ်ဖြတ်ကျော်ခဲ့တဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ကိုယ်ရယူနိုင်ခဲ့တဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှု အခိုက်အတန့်လေးတွေကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပေးပါ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်ဘဝအတွက် အကောင်းဆုံး Role Model ပဲ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က အတိတ်က ဖြစ်ရပ်တွေ ကြားမှာ အကြာကြီး မျောနေမိပြီဆိုရင် အမြန်ဆုံး သွားပြန်ခေါ်ပြီး လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်မှာ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တဲ့ ကိစ္စရပ်လေးတွေကို လုပ်ခိုင်းပေးပါနော်။

၀ ၀ ၀

ကန့်သတ်ချက်

အလုပ်ကိစ္စတွေ၊ မိသားစုအရေးတွေ၊ နေ့စဉ် ကြိုးစား ရုန်းကန်နေရ တာတွေကို ကျွန်တော် နားလည်ပါတယ်။ အများကြီး ပင်ပန်းနေမှာပဲနော်။ ဒါပေမယ့်လည်း လက်တော့ မလျှော့လိုက် ပါနဲ့ဦး။

ဘာလို့ဆို အရမ်းကို ပင်ပန်းနေတဲ့ကြားကမှ လုပ်စရာတွေ အများကြီး ရှိတဲ့အထဲကမှ တကူးတက အချိန်ပေးပြီး ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်ပေးတယ်ဆို ကတည်းကိုက အခု ဒီစာဖတ်နေသူလေးက ဒီထက်ပိုပြီး အများကြီး တိုးတက်ဖို့၊ ကြိုးစားဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေပြီးသား ဆိုတာကို ကျွန်တော် သိလိုက်ရပြီမို့လို့ပါ။

ကန့်သတ်ချက်တွေ၊ အကြောင်းပြချက်တွေ၊ လက်လျှော့ အရှုံးပေး လိုက်ဖို့အတွက် အမျိုးမျိုးသော ဖြစ်စဉ်တွေ ရှိတာပေ့ါ။ ချရေးရင်တောင် ကုန်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အသက်အရွယ်၊ အခြားကန့်သတ်ချက်တွေကို ခဏမေ့ထားပြီး ကိုယ်ရောက်ချင်တဲ့ပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင် ဆက်လျှောက်သွားပါ။ သင်က ဘာကိုမဆို လေ့လာသင်ယူနိုင်ပါတယ်၊ ကြိုးစား လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ ကောင်းသောနေ့လေး ဖြစ်ပါစေ။

ထ ထ ထ

အကြာကြီး စိတ်ပေးညစ်ခြင်း

စိတ်မညစ်တတ်တဲ့သူဆိုတာ မရှိပါဘူး။ စိတ်ကို အကြာကြီး ပေးညစ်ထားတဲ့ သူရယ် စိတ်ကို အကြာကြီး ပေးမညစ်တတ်တဲ့ သူရယ်ဆိုပြီးပဲ ကွာသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါ စိတ်ညစ်ရင် ဘယ်လောက် ကြာတတ်ပါသလဲ။

အချို့က တစ်ရက်ကြာတယ်၊ အချို့က တစ်ပတ်ကြာတယ်၊ အချို့က အကြာကြီး စိတ်ညစ် နေတတ်တယ်။

ဖုန်းအား ကုန်သွားရင် အားသွင်းပေးရသလို ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ထမင်းစား၊ ရေသောက်၊ အိပ်စက်ပြီး အားပြန်သွင်းပေးရတဲ့ စက်ပစ္စည်း တစ်ခုလိုပါပဲ။ နည်းလမ်းသိသွားရင် ထိန်းချုပ်ရလွယ်ပါတယ်။ စိတ်ညစ် နေပြီလို့ သိနေပြီဆိုရင် အကြာကြီး ပေးညစ်မထားဘဲ အမြန် သန့်ရှင်းဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

စာမေးပွဲရလဒ် သိပ်မကောင်းလို့ စိတ်ညစ်လိုက်တာ၊ အလုပ်မှာ အဆင်မပြေလို့ စိတ်ညစ် လိုက်တာဆိုပြီး စိတ်ပြေလက်ပျောက်အနေနဲ့ အရက် သွားသောက်တာ၊ ပိုက်ဆံတွေ ဖြုန်းမိသွားတာ၊ စိတ်မကြည်လို့ ဘေးကလူကို အပြစ်မြင်မိပြီး relationships တွေ အဆင်မပြေ ဖြစ်သွားတာက စိတ်ညစ်တာကို ဖြေရှင်းတဲ့နည်းလမ်း မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလိုလုပ်တော့ မူးလို့ မှားတာ မဟုတ်ဘဲ မှားချင်လို့ မူးတာ ဆိုတဲ့စကားနဲ့တောင် ဆင်နေသလိုပါပဲ။ ဒီလို အခြေအနေ တွေမှာ စာကြိုးစားကျက်လိုက်တာနဲ့ အလုပ်မှာ အဆင်ပြေအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတာ စဉ်းစား စီစဉ်တာကသာ အဖြေမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့တော့ စိတ်ညစ်စရာတစ်ခုခု ရှိပြီဆိုရင် အကြာကြီး ပေးမညစ်ပါနဲ့။ အကျင့် ပါသွားတတ်လို့ပါ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ကို၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ Energy ကို ပြောင်းလဲအောင် လုပ်လို့ရတဲ့ နည်းလမ်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

၏ ၏ ၏

(၁) သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း

ကိုယ်လောလောဆယ် မဖြေရှင်းနိုင်သေးတဲ့ စိတ်ညစ်စရာတစ်ခုခု ရှိနေပြီဆိုရင် အတင်း ဖြေရှင်းဖို့ မကြိုးစားသေးဘဲ ကိုယ့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်၊ စာကြည့်စားပွဲ၊ မီးဖိုချောင်၊ ရေခဲသေတ္တာ၊ ဖုန်းနဲ့ ကွန်ပျူတာထဲ မလိုဘဲသိမ်းထားတဲ့ အရာများကို အရင် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ကြည့်ပါ။ နာရီဝက်လောက်နဲ့ စိတ်ကို အနည်းငယ် သက်သာစေလာနိုင်မှာပါ။

၏ ၏ ၏

(၂) သီချင်းနားထောင်ခြင်း

သီချင်းတွေနဲ့ အသံတွေမှာ တုန်ခါမှု ကြိမ်နှုန်းတွေ ပါတာမို့လို့ စိတ်ညစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ အသည်းကွဲ သီချင်းတွေ နားထောင်တာ၊ ဝမ်းနည်းစရာ သီချင်းတွေ နားထောင်တာတွေက ပိုလို့တောင် စိတ်ညစ်စေမှာပါ။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ်လိုအပ်နေတဲ့ Energy နဲ့ ကိုယ်နားထောင်တဲ့ သီချင်းက အပ်စပ်နေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ YouTube မှာဆို energy boost up လုပ်ပေးတဲ့ playlist တွေ အများကြီးရှိတာမို့လို့ background music အနေနဲ့ ဖွင့်ထားရုံနဲ့တင် စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။

၀၀၀

(၃) ဇာတ်ကားကြည့်ခြင်း

ဇာတ်ကား ကြည့်တဲ့အခါ ဘာဖြစ်မလဲ မသိသေးတဲ့ ဇာတ်ကား အသစ်ကို ကြည့်တာထက် ကိုယ်တစ်ချိန်က သဘောကျခဲ့ဖူးတဲ့ ဇာတ်လမ်းသိထားပြီးဖြစ်တဲ့ ဇာတ်လမ်းလေးတစ်ခုကို ပြန်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ Home town cha cha cha တို့ meet yourself တို့လိုမျိုး နာမည်ကြီးတဲ့ healing drama လေးတွေလည်း အတော်များများ ရှိတာမို့လို့ စိတ်ညစ်နေတဲ့အခါမှာ ဇာတ်လမ်းလေးတွေ ကြည့်တာကလည်း မတူညီတဲ့ကမ္ဘာကို ခဏတာ ခေါ်သွားပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၀၀၀

(၄) ရေချိုးသန့်စင်ခြင်း

Bath therapy ဆိုပြီး အခုနောက်ပိုင်း အသိများလာသလိုပဲ ခေါင်းလျော် ရေချိုးလိုက်တာကလည်း စိတ်ကို အနည်းငယ် သက်သာရစေနိုင်မယ့် နည်းလမ်းလေးတစ်ခုပါပဲ။

၀၀၀

(၅) အမွှေးနံ့သာများ

အမွှေးနံ့လေးတွေကလည်း စိတ်ခံစားချက်တွေကို boost လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အချက်တွေထဲက တစ်ခုပဲမို့လို့ မေ့ထားလို့မရပါဘူး။ ရေမွှေးဆွတ်ခြင်း၊ အမွှေးနံ့သာလေးတွေ ထုတ်လွှတ်ထားခြင်း ကလည်း စိတ်ကိုကြည်လင်စေနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၀၀၀

(၆) အပြင်သွားခြင်းသို့ ခရီးသွားခြင်း

အပြင်လောကရဲ့ အမျိုးစုံသော လူတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို မြင်ရခြင်း ကလည်း ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်တဲ့ အချက်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ထ ထ ထ

(၇) အလုပ်လုပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) စာလေ့လာခြင်း

စာလုပ်ဖို့ အသင့်တော်ဆုံး အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ လေ့လာခြင်းက စိတ်အခြေအနေကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်ရုံသာမက အနာဂတ် အခွင့်အလမ်းတွေကိုပါ ပြောင်းလဲ ပေးနိုင်တဲ့ powerful အဖြစ်ဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

အခြားနည်းလမ်းတွေလည်း အများကြီး ရှိဦးမှာပါ။ စိတ်ထိုင်ညစ် နေတာကလွဲရင် စိတ်အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေမယ့် ဘာကိုမဆို အသိစိတ်ရှိရှိနဲ့ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်သင့်ပါတယ်။

Ikigai စာအုပ်လေးထဲမှာ ကျွန်တော် ဖတ်ဖူးထားတာလေးတစ်ခုက ဘဝမှာ လမ်းတွေ ပျောက်ပြီး ဘာတွေလုပ်ရမလဲဆိုတာကို မသိနေရင် အခုလုပ် သင့်တာကို လုပ်ပါတဲ့။

ကျွန်တော်တို့ ဆေ့ဆေ့လေးတွေလည်း စိတ်အကြာကြီး မညစ်ဘဲ နေ့ရက်တိုင်းကို အကောင်းဆုံး ဖန်တီး ကျော်ဖြတ်နိုင်ပါစေ။

ထ ထ ထ

တရားဝင် အချိန်ဖြုန်းခြင်း

အချိန်ဖြုန်းခြင်းမှာတောင် မသိမသာလေး အချိန်ဖြုန်းတာနဲ့ တရားဝင် ဖြုန်းတာနဲ့ ရှိနေပါ သေးတယ်။

အချိန်တရားဝင် အချိန်ဖြုန်းခြင်းကို များသောအားဖြင့် ရုံးမှာရှိတဲ့ အချိန်တွေမှာ ကျွန်တော်တို့ လုပ်ဖြစ်ကြတယ်။ လုပ်စရာရှိတဲ့အလုပ်တော့ လုပ်နေတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ညနေမြန်မြန်ရောက်ပြီး အိမ်လည်း မြန်မြန်ပြန်ချင်နေပြီ။ မနက် ရုံးရောက်ကတည်းက ညနေရုံးဆင်းဖို့ကိုပဲ စိတ်ထဲမှာ စောင့်နေမိတယ် ဆိုရင် သေချာပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့ ဒီနေ့ တရားဝင် အချိန်ဖြုန်းမိတော့မှာပါ။ ပြီးတော့လေ အဲဒါကရုံးမှာတင် မဟုတ်ဘူး၊ ကျောင်းတက်တုန်းကလည်း ကျွန်တော်တို့ လုပ်ဖြစ်ခဲ့သေးတယ်။ အတန်းတော့ တက်နေတယ်၊ ဒါပေမယ့် စိတ်က ဆရာစာသင်တဲ့ဆီမှာ အပြည့်အဝရှိမနေဘူး။ နားထောင် မနေတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အာရုံအပြည့် မရှိနေတာ။ စိတ်ထဲမှာ တွေးနေတာကတော့ အိမ်ပြန်ရောက်ရင် ဆရာသင်လိုက်တာတွေ အစအဆုံး ပြန်လေ့လာမယ်၊ သေချာ မှတ်စု ပြန်ရေးမယ်၊ စာပြန်ကျက်မယ်ပေါ့။

ညကျရင် တကယ် ကြိုးစားပြီပေါ့နော်။

ပြီးရင် တကယ်လုပ်ဖြစ်တဲ့ နေ့လည်းရှိသလို အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ပြန်မလေ့လာ ဖြစ်တာက ပိုများနေတယ်။ ဘာဖြစ်သွားလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်ပြုပြီး တရားဝင် အချိန်ဖြုန်းမိလျက်သား ဖြစ်သွားတယ်။ ကျွန်တော် အခုတစ်ပတ်မှာ လေးနာရီလောက် အချိန်ပေးပြီး အတန်း တစ်ခုတက်တယ်။ အတန်းပဲတက်တာ ပြီးရင် စာလုံးဝ ပြန်မကျက်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အတန်းတက်နေတိုင်းမှာ ဆရာသင်သမျှကို Full Attention အာရုံအပြည့်နဲ့ နားထောင် ဖြစ်တယ်။ သေချာမှတ်ဖြစ်တယ်။ ဘာလို့ဆို ကျွန်တော် စာပြန် မလုပ်ဖြစ်မှာ သေချာသလောက် ဖြစ်နေလို့ပါ။ ထူးခြားတာတစ်ခုက ဆရာ သင်ထားတဲ့စာတွေ အတော်များများကို သင်ထားပြီးရင် မှတ်မိနေတတ်တယ်။ ဒါက ဉာဏ်ကောင်းခြင်း၊ မကောင်းခြင်းဆိုတာထက် အာရုံစိုက်ခြင်း ပမာဏပေါ်မှာ မူတည်ပြီး မှတ်မိတာတွေ ကွာသွားတာလို့ ကျွန်တော် ထင်တယ်။ ပိတ်ရက်တွေ၊ ညပိုင်းတွေမှာ စိတ်အေးလက်အေးနဲ့ အနားယူချိန်လေး ရအောင်၊ ကြည့်ချင်တဲ့ရုပ်ရှင်တွေလည်း ကြည့်ခွင့်ရအောင်၊ အလုပ်ချိန်ဆိုလည်း စိတ်မပျံ့လွင့်ဘဲ ပြီးအောင်လုပ်လိုက်တယ်။ စာသင်နေတဲ့ အချိန်တွေမှာလည်း တစ်ခါတည်း လိုက်မှတ်လိုက်တယ်။ တရားဝင်အချိန်ဖြုန်းခွင့်ရှိတဲ့ အချိန်တွေမှာ အချိန်မဖြုန်းမိအောင် သတိထားလိုက်တော့တာပါပဲ။

အားလုံးသိပြီးသား အကြောင်းအရာလေးဆိုပေမယ့် ကိုယ်တိုင်လိုက်ပြီး

လုပ်ဆောင်ကြည့်ရင် သိပ်မကြာပါဘူး တစ်ပတ်၊ တစ်လ၊ တစ်နှစ်ကြာတဲ့ အခါမှာ လုပ်နိုင်စွမ်းတွေမှာ အတော်လေး သိသာလာပါတယ်။

To discover where to go, Know what's holding you back.

ဆိုတဲ့ စာသားလေးအတိုင်း ကိုယ်ဘယ်ကိုသွားမလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ နေ့စဉ် ဘယ်လိုအရာတွေက ကိုယ့်ကို ဆွဲချနေတတ်လဲဆိုတာ တစ်နည်း အားဖြင့် ဘယ်လိုအချိန်တွေမှာ တရားဝင် အချိန်ဖြုန်းနေမိပြီလဲဆိုတာ ပြန်လည် သုံးသပ်လိုက်ရင် စာကျက်ဖို့ အသစ်အသစ် တွေကို ထပ်လေ့လာဖို့အချိန်တွေ ပိုထွက်လာဦးမှာ အသေချာပါပဲ။

ထ ထ ထ

အခုချက်ချင်း

ကျွန်တော် အရင်တုန်းက အတော်ကို စိတ်မရှည်တတ်ခဲ့ဘူး။ လိုချင်တဲ့ အရာတစ်ခုရှိနေရင် အခုချက်ချင်း ရချင်တယ်။ တစ်ခုခုဆို အခုချက်ချင်း နားလည်ချင်တယ်၊ ချက်ချင်း ဖြေရှင်း ချင်တယ်၊ ချက်ချင်း ပြေလည်ချင်တယ်၊ ချက်ချင်း အဖြေထုတ်ချင်တယ်၊ ဒီညမှ အဲဒီကိစ္စကို မဖြေရှင်းရဘူးဆိုရင် ကျွန်တော် တစ်ညလုံး အခြား ဘာအလုပ်မှလည်း လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်သလို အိပ်လို့လည်း ပျော်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့လူမျိုး ဖြစ်ခဲ့တာပေါ့။

ဘယ်အရာမဆို အဆိုးချည်းပဲတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး အကောင်း အဆိုး ဒွန်တွဲနေတာပါပဲ ဆိုပေမယ့် ကျွန်တော့်ရဲ့ အခုချက်ချင်းဆိုတဲ့ အဲဒီ အလေ့အကျင့်လေးကြောင့် ကျွန်တော် တန်ဖိုးထားရတဲ့လူ အချို့ကိုလည်း ဆုံးရှုံးခဲ့ရဖူးပါတယ်။ အခွင့်အရေးတွေကိုလည်း လက်လွှတ် ခဲ့ရဖူးပါတယ်။ အခုနှစ်တွေမှာတော့ ကျွန်တော် ဘာသာရေးအလုပ်တွေ အများကြီး ပုံမှန် လုပ်ဖြစ်သလို စာအုပ်တွေလည်း အများကြီး ဖတ်ဖြစ်တယ်၊ အခု သေချာပေါက် ပြောနိုင်တာ တစ်ခုကတော့ ကျွန်တော် အခု အရင်လို လုံးဝမဟုတ် တော့ဘူး။

ပြောချင်တာ တစ်ခုခုရှိရင် ပြောသင့်တဲ့ အချိန်တစ်ခုကို စောင့်တတ် လာတယ်၊ လုပ်ချင်တာ တစ်ခုခုရှိရင် ကောင်းမွန်တဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုဖြစ်အောင် စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ကိုယ်တိုင် ဖန်တီး ယူတတ်ခဲ့တယ်။ အဲအချက်ကြောင့်ပဲ လုပ်ငန်း ခွင်မှာသာမက ကျွန်တော် မိသားစုနဲ့ဆက်ဆံရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေးတွေမှာပါ အများကြီး တိုးတက် ပြောင်းလဲလာခဲ့ပါတယ်။

အခုချက်ချင်း၊ အခုချက်ချင်းဆိုတဲ့ အချက်က ကျွန်တော်တို့က ဆိုးသွမ်းနေလို့ အဲလို ဖြစ်နေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်းလေးကို ကျွန်တော် သိခဲ့တာလည်း သိပ်မကြာသေးဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ရှင်သန်နေရတဲ့ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်း အခြေအနေက ကျွန်တော် တို့ကို အဲဒီစိတ်အခြေအနေ ရောက်အောင် ဖန်တီးပေးထားတဲ့အတွက်ကြောင့်ပါတဲ့။

အရင်တုန်းကဆို တစ်ခုခုလိုချင်ရင် အကြာကြီးစောင့်ပြီးမှ ရတယ်၊ မုန့်တစ်ခုစားချင်ရင် ကိုယ်တိုင် ချက်ပြုတ် ဖန်တီးရတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အဝေးကြီး သွားဝယ်ရတယ်၊ အကြာကြီးနေမှ သို့မဟုတ် လူကြုံရှိမှ စားလို့ရတယ်၊ ဝယ်လို့ ရခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် အခုခေတ်မှာတော့ ဘာပဲ လိုချင်ချင်၊ ဘာပဲ စားချင်ချင် ပိုက်ဆံသာရှိမယ်ဆိုရင် ချက်ချင်းရနိုင်တယ်၊ အိပ်ရာထဲက မထဘဲနဲ့တောင် စားချင်တာ၊ လိုချင်တာတွေကို အိမ်အဝအထိ လာပို့ပေးတဲ့ စနစ်တွေ ဖြစ်လာ တယ်။ ခေတ်ကြီးက တိုးတက်လာတာပေါ့။

အဲဒီအခါမှာ ကျွန်တော်တို့ အခုခေတ်လူငယ်တွေ အားလုံးက ဖြစ်စဉ် (Process) ဆိုတဲ့ကိစ္စကို မေ့သွားပါတယ်။ စားစရာတွေ အလွယ်တကူ ဝယ်လို့ရနေတော့ စားလို့ မကုန်လည်း အလွယ်တကူ လွှင့်ပစ်လိုက်တယ်။ ဒီအစားအစာဖြစ်ဖို့အတွက် တစ်ဖက်က ဖန်တီးသူက ဘယ်လို ကြိုးစားပြီး ဖန်တီးပေး ထားရတာလဲ ဆိုတဲ့ ဖြစ်စဉ် (Process)ကိုလည်း မတွေးမိတော့ဘူး။ ပိုက်ဆံပေးပြီး ဝယ်ထားတာ ဘာလို့ တွေးပေးနေရဦးမှာလဲ ဆိုရင် သူများဘက်က ဖြစ်စဉ်ကို မတွေးပေးနိုင်ရင် ထားပါဦး၊ အဲဒီပိုက်ဆံရအောင် ကိုယ်ဘယ်လိုရှာ ထားရလဲ၊ ကိုယ့်မိဘက ဘယ်လို ရှာထားရလဲဆိုတဲ့ ကိုယ့်ဘက်က ဖြစ်စဉ်ကို လည်း မတွေးမိကြပြန်တော့ဘူး။

အခု ဒီစာကို ဖတ်ပေးနေတဲ့သူတိုင်းက ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆိုလိုရင်းကို နားလည်တဲ့သူတွေချည်း ဖြစ်မယ်လို့ အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်တဲ့အတွက် ကျွန်တော် အများကြီး အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ပြီး ရှင်းမထား တော့ပါဘူး။

အဓိကအကြောင်းအရာဖြစ်တဲ့ ဖြစ်စဉ် (Process)တွေကို မေ့သွားခြင်းက ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဘယ်လို သက်ရောက်မှုတွေ ရှိနိုင်သလဲ၊ တကယ်ကို အများကြီးပါ။ ဥပမာ ဘာသာ စကား လေ့လာတယ်ဆိုပါစို့။ ဒီကိစ္စက သင်တန်းကြေးတွေ ပေးလိုက်ပြီး သုံးလလောက်နဲ့ ဝယ်ယူလို့ ရတဲ့အရာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကို ကျွန်တော်တို့ အားလုံး သိတယ်၊ ဒါပေမယ့် မေ့နေတတ်ကြတယ်။ သင်တန်း တက်နေတာပဲ စကားက မပြောနိုင်သေးဘူး၊ စာတွေလည်း မဖတ်နိုင်သေးဘူး အခုချက်ချင်း ပြောတတ်ချင်တယ်၊ အခုချက်ချင်း ဖတ်တတ် ချင်တယ်၊ အခုချက်ချင်း အလုပ်တွေ အောင်မြင်ချင်တယ်။ အခုချက်ချင်းဆိုတဲ့ အရာက ဒီနေရာမှာ လုံးဝကို မကိုက်ညီတော့ပါဘူး။ နေ့စဉ်ပုံမှန် ကြိုးစားမှု၊ မှတ်သားမှု၊ တွေးခေါ်မှု စတဲ့ဖြစ်စဉ်တွေ လိုအပ်ပါတယ်။

ကျွန်တော် အခု ဝရန်တာမှာ ပန်းပင်လေး စိုက်ထားတယ်။ အချိန် အတော်ကြာပြီး ပန်းကလည်း မပွင့်လာသေးဘူး၊ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ရေလောင်းဖို့ မေ့နေတတ် သေးတယ်။ ကျွန်တော့်ပန်းအိုးလေးက ပန်းပွင့်လာ သည်ဖြစ်စေ၊ ပန်းပင်လေး သေဆုံးသွားသည် ဖြစ်စေ ကျွန်တော် အခု ပန်းပွင့် လေးတွေရဲ့ တန်ဖိုးကို အရင်ထက်ပိုပြီး နားလည်နေတတ်ပါပြီ။ အဲဒါကြောင့် ဘုရားပန်းလဲဖို့ သွားဝယ်တိုင်းမှာ ဘုရားပန်းတွေ ဈေးကြီး လိုက်တာနော်လို့ မတွေးတော့ဘဲ ကောင်းသော စိတ်လေးနဲ့ပဲ ပန်းလေးတွေကို ဝယ်တတ်လာခဲ့ပါတယ်။

အလုပ်မှာ ပင်ပန်းတာတွေရှိရင် ဒါက ကျွန်တော် တစ်ဆင့်ချင်း ဖြတ်သန်းရမယ့် ဖြစ်စဉ် တစ်ခုလို့ နားလည်လက်ခံပြီး ကြိုးစားဖို့အတွက် အားတွေ ပြန်မွေးလိုက်တယ်။ အခုချက်ချင်းကြီး အကုန်နားလည်၊ အကုန် လုပ်တတ်ဖို့က မဖြစ်နိုင်ဘူးလေနော်။ မိသားစုနဲ့ဆိုလည်း အဲဒီလိုပဲ သူတို့ကို ပြောချင်တာ၊ ဖြစ်စေချင်တာရှိရင် အခုချက်ချင်းဆိုပြီး ဖိအားပေးတာထက် ဖြစ်စဉ်လေးတွေ

ဖန်တီးပြီး ရအောင်ကြိုးစား ညှိနှိုင်းကြည့်နေမိပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာ အခု ချက်ချင်းရဲ့ အားသာချက်တွေ အများကြီး ပါသေးတယ်။ စာကျက်ချင်စိတ်လေး ဖြစ်လာရင် အခု ချက်ချင်း စာထကျက်လိုက်တာတို့ အိမ်သန့်ရှင်းရေးတွေ အခုချက်ချင်း ထလုပ်လိုက်တာတို့ စတာတွေပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် အထက်မှာ ရေးသားခဲ့သလို အချို့နေရာတွေမှာကြတော့ လည်း အခုချက်ချင်းထက် ဖြစ်စဉ်တွေအတွက် အချိန်ပေးဖို့ကလည်း ပြန်လိုအပ် နေပြန်ရော မဟုတ်လား။

@ @ @

စည်းကမ်း

စည်းကမ်းဆိုတာ ကိုယ် အခုလိုချင်တဲ့ အရာနဲ့ ကိုယ်အလိုချင်ဆုံး အရာကို ယှဉ်ပြီး ရွေးချယ်ရခြင်းပါပဲတဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်တာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် အလိုလိုက်တာနဲ့က လုံးဝမတူပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ချစ်နိုင်တဲ့ သူက အကောင်းဆုံးဆိုတဲ့ အရာတွေကို ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးပေးဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလိုမလိုက်ပါဘူး။ ခဏတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလိုလိုက်ပြီး ဘာမှ မလုပ်ခိုင်းဘဲထားတဲ့သူတွေက အဲဒါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်မချစ်တတ် သေးတာ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ချစ်ပါ၊ အလိုမလိုက်ပါနဲ့။

၀၀၀

လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်

လူတိုင်းမှာ လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်နဲ့ မလုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲ့ဒါကို နားလည် လက်ခံထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဆို ဟင်းချက်ရောင်းတဲ့ အလုပ်မျိုး မလုပ်သင့်ဘူး။ ဟင်းက ပါဝင်ပစ္စည်းတွေ အတူတူထည့်ပြီး တစ်ပုံစံတည်း ချက်ရင်တောင် တစ်ခါချက်တိုင်း အရသာတစ်မျိုး ထွက်နေလို့လေ။ ဒါပေမဲ့ လူတိုင်း လုပ်သင့်တဲ့အရာ တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ အဲ့ဒါက စာကျက်ခြင်းပါ။

စာကျက်တာက အရသာမျိုးစုံမထွက်ဘဲ စာတွေက ခက်လိုက်တာဆို တဲ့ အရသာတစ်ခုထဲ ထွက်တဲ့အတွက် စာကျက်တာကို လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် အထူး တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

ပျော်စရာကောင်းအောင် ပြောလိုက်တာ ဆိုပေမယ့် အဲဒါလေးက တကယ်ပါ။

လောကမှာ မအိုဆေးဆိုတာ တကယ်ရှိတယ်၊ အဲဒါဟာ စာလေ့လာ ခြင်းပါတဲ့။

အိုတယ်၊ မအိုဘူးဆိုတာကို ရုပ်ရည်နဲ့တိုင်းတာရမှာ မဟုတ်ဘဲ လေ့လာခြင်း၊ မလေ့လာခြင်းနဲ့ တိုင်းတာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စာလေ့လာနေတဲ့သူ၊ အသစ်အသစ်တွေကို လေ့လာဖို့ မကြောက်တဲ့ သူက စကားဝိုင်းတိုင်းမှာ ဝင်ရောက် ဆွေးနွေးနိုင် အမြဲနုပျိုနေနိုင်ပြီး ဘာမှ မလေ့လာတော့တဲ့သူက အိုသွားတဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲတော့ အမှန်တကယ်လည်း လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်ဖြစ်တဲ့ စာလေ့လာ ခြင်းကို မြန်မြန်လေးထပြီး လုပ်ဆောင်လိုက်ပါတော့နော်။

ထ ထ ထ

အစနှင့်အဆုံး

ကျွန်တော်တို့တွေက အချိန်တိုင်းမှာ မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မချနိုင်ပါဘူး။ အဲဒီလိုပဲ ကျွန်တော်တို့လုပ်လိုက်တဲ့ အလုပ်တွေ၊ ပြောလိုက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ၊ တွေးလိုက်တဲ့ အတွေးတွေတိုင်း ကလည်း အမြဲမှန် မနေနိုင်ပါဘူး။

တစ်နည်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ပထမဆုံး စားကြည့်လိုက်တဲ့ မုန့်ကို ကျွန်တော်တို့ ကြိုက်နိုင်ခြေက ၅၀/၅၀ ပဲရှိနေဦးမှာ။ ကြိုက်ပြီး အမြဲဆက်စား နေတာ ဖြစ်နိုင်သလို တစ်ခေါက်ပဲ တော်ပြီ ဆိုတာမျိုးလည်း ဖြစ်သွားနိုင်တာပဲ။ အဓိက အရေးအကြီးဆုံးက စတင်ရမယ့် အချိန်ရယ်၊ ကိုယ်တိုင် အဆုံးသတ်ရမယ့် အချိန်ရယ်ကို သိထားဖို့။

အလုပ်တစ်ခုကို ဝင်လုပ်ကြည့်တော့မယ် ဆိုရင်လည်း အလုပ်တစ်ခုတော့ လုပ်ရတော့မယ် ဆိုပြီး ဒီအလုပ်ကို စပြီး Join ရမယ့် အချိန်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ရယ်၊ ကြာလာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Comfort Zone ထဲ ရောက်နေသလို ခံစားနေရတယ်။ ပိုတိုးတက်မယ့်၊ ကိုယ်နဲ့ ပိုကိုက်ညီမယ့် အလုပ်ကို ပြောင်းသင့်ပြီ ဆိုပြီး တွေးမိတဲ့အချိန်ရယ်၊ စတင်ရမယ့် အချိန်ရော၊ ကိုယ်တိုင် အဆုံးသတ်ရမယ့် အချိန်တွေရောကို သိထားပြီဆိုရင် အဆင်ပြေသွားပါပြီ။

တချို့က အသစ်တွေ စတင်ဖို့ကို ကြောက်တယ်၊
တချို့က ကိုယ်တိုင် အဆုံးသတ်ရမှာကို ကြောက်တယ်။

ကမ္ဘာကျော် နာမည်ကြီး စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်တဲ့ Win your inner battles ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေး ထဲမှာ ကျွန်တော် ဖတ်ဖူးတာက ကြောက်တယ်ဆိုတဲ့ အရာကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ရရင် ကျွန်တော်တို့ ဖြေရှင်းနိုင်မယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်ရှိမနေတဲ့ ပုစ္ဆာပါတဲ့။

ကျွန်တော်တို့က ကိုယ်လုပ်နိုင်မယ် ထင်တဲ့ အရာတွေကို မကြောက်ပါဘူး။ သွားဖူးနေကျ လမ်းကို တစ်ယောက်တည်း သွားရမှာ မကြောက်ပေမယ့် ကိုယ်နဲ့ မကျွမ်းဝင်တဲ့ နေရာတစ်ခုကို တစ်ယောက်တည်း သွားရမယ်ဆိုရင် စိုးရိမ်စိတ်ဆိုတာ အနည်းနဲ့ အများတော့ ရှိမှာပဲလေ ဒီသဘောပါပဲ။
စတင်ဖို့ကို ဘာလို့ ကြောက်ကြတာလဲ။

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်ချက် နည်းတဲ့အခါမှာ စတင်ဖို့ကို ကြောက်ပါတယ်။ စီးပွားရေး စလုပ်ချင်ပေမယ့် ရှုံးမှာ ကြောက်တယ်၊ မအောင်မြင်မှာ ကြောက်တယ် စသဖြင့်ပေါ့။
အဆုံးသတ်ရမှာကို ဘာလို့ ကြောက်ကြတာလဲ။

မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်ချက် နည်းတဲ့အခါမှာလည်း အဆုံးသတ်ရမှာကို ကြောက်ပါတယ်။ ဘဝထဲမှာ သူမရှိဘဲ အဆင်ပြေပါ့မလား၊ တစ်ယောက်တည်း ဘယ်လို ဆက်ရပ်တည်ရမလဲ။ နိုင်ငံခြားရောက်ရင် မိဘအိမ်မှာ နေသလို အဆင်ပြေပါ့မလား၊ အထီးကျန်ပြီး ငိုနေရရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ဘာသာစကား မကျွမ်းကျင်သေးတော့ ပိုပင်ပန်းမယ် ထင်တယ် စသဖြင့် စသဖြင့် ကြောက်စိတ်တွေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်တွေ၊ မရေရာမှုတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ဆွဲချနေတဲ့ အတွက်ကြောင့်ပါ။

အဲ့ဒါတွေ အကုန်လုံးကို ဖြေရှင်းဖို့ ကျွန်တော့်ဘက်က စကားလေး တစ်ခွန်း ပြောပေးရမယ် ဆိုရင်

You can do it, Just do it.

သင် လုပ်နိုင်ပါတယ်၊ လုပ်ကြည့်လိုက်ပါ။

ဘဝက ကိုယ် ဖြေရှင်းနိုင်မယ့် ပုစ္ဆာ အနေအထားကိုပဲ ကိုယ့်ဆီ ပေးတာမို့လို့ သင် သေချာပေါက် ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။ ရဲရဲကြီး ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်ပါ။ ကိုယ်တိုင် စတင်ရမယ့် အချိန်ကိုရော ကိုယ်တိုင် အဆုံးသတ်ရမယ့် အချိန်ကိုရော။

၀ ၀ ၀

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ပြောင်းလဲတော့မယ်ဆိုရင်

ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် တကယ် ပြောင်းလဲတော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးပြီ ဆိုရင်တော့ ..

၏ ၏ ၏

(၁) တစ်ယောက်တည်း နေတတ်မှရမယ်။

ဘဝဆိုတာ အမြဲတမ်း Give & Take ပဲ။ ကိုယ်လိုချင်တာတစ်ခု အတွက် ကိုယ်ပြန်ပေးဆပ် ရမှာတွေလည်း ရှိတယ်။ အရင်လို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အမြဲအတူသွား အတူစားလုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ အချို့ Conversation တွေထဲ အမြဲပါချင်နေလို့ မရတော့ဘူး။ ကိုယ့်အတွက် မသင့်တော်တဲ့ Energy တွေကို စွန့်ခွာနိုင်ရပါမယ်။

၏ ၏ ၏

(၂) ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရဲရမယ်။

အွန်လိုင်းကနေ ပစ္စည်းလေး တစ်ခုဝယ်ဖို့ကို လူတွေ အများကြီးကို လိုက်မေးနေမိတုန်း ပဲလား။ အမြဲ ချီတုံချတုံ ဖြစ်နေတုန်းပဲလား။ အလုပ်တွေ လုပ်တော့မယ်ဆိုရင်ရော အမြဲ လိုက်တိုင်ပင် နေဦးမှာပဲလား။ စာတွေဖတ်ပါ။ နည်းပညာတွေကို လေ့လာပါ။ မိတ်ဆွေကောင်း တွေနဲ့ ပေါင်းသင်းပါ။ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ကိုယ်တိုင်ချပါ။ ကိုယ့် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ကိုယ် တာဝန်ယူပါ။

၏ ၏ ၏

(၃) အားနာတတ်လို့ မရပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့တွေက ရှိတယ်၊ အလုပ်ကိစ္စဆို ထုတ်ပြောရမှာ ဝန်လေးတယ်၊ ငွေရေး ကြေးရေး ကိစ္စဆို အားနာတတ်တယ်။ ခုရှုပ်မှ နောင်ရှင်း ဆိုသလိုပဲ အလုပ်ကိစ္စတွေမှာက တာဝန်ယူမှုတွေ ရှိတာမို့လို့ ပြောစရာ ရှင်းစရာတွေကို အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ဘက်ကနေ အားမနာဘဲ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ အဆင်ပြေမှ လုပ်ပါ။ အားနာလို့၊ ခင်လို့ဆိုတာက နှစ်ဦး နှစ်ဖက်လုံး အတွက် ရေရှည် မကောင်းပါဘူး။

၏ ၏ ၏

(၄) ရေရှည်ကိုကြည့်ပါ။

အလုပ်တစ်ခါလုပ်ဖို့က လွယ်ပေမယ့် ရေရှည် အလုပ်ဖြစ်ဖို့က ရင်းနှီးရတာတွေလည်း ရှိသလို ကိုယ့်ဘက်က တွေးတော ပေးရတာတွေလည်း အများကြီးပါ။ ပြီးပြီးရော မဟုတ်ဘဲ ရေရှည်အတွက် ကြည့်ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အစီအစဉ်တွေကို ချမှတ်ပါ။ ဥပမာ ဂျပန်ရောက် ပြီးရော မဟုတ်ဘဲ စာသေချာ လေ့လာပြီးမှ သွားတာမျိုးပေါ့။

ထ ထ ထ

(၅) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရင်းနှီးမြုပ်နှံပါ။

အခုလို အင်တာနက်ခေတ်ကြီးမှာ ခလုတ် တစ်ချက်နှိပ်တာနဲ့ ကိုယ်လေ့လာချင်တာ အကုန် လေ့လာလို့ ရပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ ဘာကြောင့် ပိုက်ဆံတွေ ထပ်အကုန်ခံပြီး သင်တန်းတွေ တက်နေတာလဲဆိုတော့ တကယ် လုပ်ဖြစ်အောင်လို့ပါ။ အဲဒါကြောင့် သင်တန်းတက်လို့ စာနည်းနည်း ကျက်ဖြစ်မယ် ဆိုလည်း တန်ပါတယ်။ အချိန်ကုန်တာ မြန်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စာလုပ်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုနည်းနဲ့ တိုက်တွန်းရ၊ တိုက်တွန်းရ တိုက်တွန်း ပေးပါ။ တစ်လောကလုံးနဲ့ မတည့်လို့ရတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုန်းနေလို့တော့ မရပါဘူး။ ဘယ်သူ့အတွက် ဘယ်သူရှိတယ် ဆိုတာထက်၊ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ ခွန်အားက ဘာနဲ့မှ မတူတာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်လွှတ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ပါ။ ကိုယ်ဂုဏ်ယူရတဲ့ ကိုယ်ဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြိုးစား ပြလိုက်ပါနော်။

ထ ထ ထ

ကောင်းသော နောက်လိုက်

ကျွန်တော်က တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ရှေ့ကနေပြီး ဦးဆောင် လမ်းပြပေးနိုင်တဲ့ ခေါင်းဆောင်ကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်နေပြီလားဆိုတာကို မသေချာသေးပေမယ့် ကျွန်တော်က နောက်လိုက်ကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်တယ် ဆိုတာကိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ၁၀၀% အပြည့်အဝ ယုံကြည်ပါတယ်။ ကိုယ်လေးစားတယ်၊ သဘောကျတယ်လို့ လက်ခံထားတဲ့သူ တစ်ယောက်က ပြောတဲ့စကားတွေကို ပြန်မငြင်းဘဲ လက်ခံကြည့်ဖို့ အမြဲ ကြိုးစားဖြစ်တယ်။ အဲဒါက ကျွန်တော် သူ့လိုဖြစ်ဖို့၊ သူနေ့ရာရောက်ဖို့ အမြန်ဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခု လို့လည်း ကျွန်တော် လက်ခံထားတယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး စကားတွေ အများကြီး ပြောတတ်ကြတယ်။ နေ့တိုင်း အများကြီး လည်း ပြောဖြစ်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ပြောနေတဲ့ စကားလုံးတွေ၊ အကြောင်း အရာတွေ အားလုံးရဲ့ ရာခိုင်နှုန်း တော်တော်များများက ကိုယ့်ရဲ့ အခြေအနေနဲ့ ဆက်စပ် တွေးခေါ်ပြီးမှ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ တစ်ခါတလေ ကိုယ့် အကြောင်းကို မေ့ထားပြီး ကိုယ်သွားချင်တဲ့နေရာက conversation တွေကို ကိုယ့် အခြေအနေကို လုံးဝထည့်သွင်း မစဉ်းစားဘဲ လက်ခံတတ်အောင်၊ နားလည်အောင် ကြိုးစား ရမယ်၊ အဲဒါက ကျွန်တော် ရှာဖွေတွေ့ ရှိထားတဲ့ Manifestion နည်းလမ်းတစ်ခုပဲ။

ဥပမာ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်နဲ့ အရမ်းတော်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း လုပ်တဲ့ သူဌေး တစ်ယောက် ရှိတယ် ဆိုပါစို့။ ဝန်ထမ်းက စိတ်ထဲမှာ တစ်နေ့ သူလည်း ကိုယ်ပိုင် လုပ်ငန်းတွေ လုပ်ပြီး သူဌေးကြီး တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့စိတ် ရှိထားတယ်။ တစ်နေ့မှာ နိုင်ငံခြားကို အလုပ်နဲ့ ခရီး ရောက်နေတဲ့ သူဌေးဖြစ်သူက သူ့ရဲ့ Facebook မှာ ပို့စ်တစ်ခု တင်ထားတယ်။ သူက ဒီ Application နဲ့အသုံးပြုပြီး အစားအသောက်ထိန်း Fasting လုပ်ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါက Free တော့ မဟုတ်ဘဲ လစဉ်ကြေးနဲ့ ဒေါ်လာနဲ့ ပေးဝယ်ရတဲ့ App ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် အရမ်း တိုးတက်မှုရှိလို့ သုံးကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ အဲဒီပို့စ်ကို မြင်တဲ့ဝန်ထမ်းက စိတ်ထဲမှာ တွေးမိတယ်၊ ဈေးကြီးကြီး ဒေါ်လာနဲ့ပေးဝယ်ပြီး သုံးတာ သူသာဆို မဝယ်ပါဘူးဆိုပြီး တွေးမိ သွားတယ်။

That is... အဲဒါပါပဲ။

သူက ကျွန်တော်တို့ ဖြစ်ချင်တဲ့ ရောက်ချင်တဲ့နေရာမှာ ရှိနေတဲ့သူဆိုရင်၊ ကိုယ်တကယ် လေးစားသဘောကျရတဲ့ သူဆိုရင် သူ့အတွေးကို ပြန်မငြင်းဘဲ အရင် လက်ခံကြည့်ပါ၊ လိုက်လုပ်ရမယ် ပြောတာ မဟုတ်ဘဲ အရင် လက်ခံကြည့်ရမှာ။ ကျွန်တော်တို့လည်း သူ့နေရာ ရောက်သွားရင် သူ့လိုပဲ သုံးမိလုပ်မိမှာပဲ မဟုတ်လား။

ဘာလို့ ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး မလုပ်ဘူး၊ မထောက်ခံဘူး ဆိုပြီး ထုတ်ပြောနေရမှာလဲ။ တကယ်လုပ်တာ မလုပ်တာ အဲဒီနေရာ အရင်ရောက်ပြီးမှ ထပ်စဉ်းစား ကြမယ်လေနော်။

အခုနောက်ပိုင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့လာနေတဲ့ ရပ်ဝန်းတွေမှာ ဆိုရင် အဲဒီလိုတွေးနိုင်တဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို Capacity to Receive လက်ခံနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းဆိုပြီး ပြောလေ့ရှိတယ်။ ဒါလုပ်ရင် ဒါဖြစ်မယ်လို့ ပြောရင် အရင်ဆုံး အိုကေ သိပါပြီဆိုပြီး ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေကို ခဏလေး မေ့ထားပြီး စိတ်ထဲက အရင်လက်ခံနိုင်ဖို့က အဲဒီနေရာကိုရောက်ဖို့၊ အဲဒီအရာတွေပိုင်ဆိုင်ဖို့ အမြန်ဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုပါပဲ။

ထထထ

အသိအမှတ်ပြုခြင်း

အလေး တစ်ဖက်လူက ကိုယ့်ကို စိတ်ပင်ပန်းစေတာမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ထားထားတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေက ကျွန်တော်တို့စိတ်ကို ပင်ပန်းစေတာပါပဲ။ ကိုယ်က စေတနာထားပြီး လုပ်ပေးတယ်၊ စေတနာနဲ့ ပြောပေးတယ်၊ အလုပ်မှာ ကြိုးစားတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတလေမှာ အသိအမှတ်အပြုမခံရဘူး၊ ထားခြင်းမခံရဘူး၊ ကြိုးစားသလောက် အရာမထင်ဘူး ဆိုတာမျိုး တွေကလည်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ၊ လုပ်ငန်းခွင်တွေမှာ ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ စေတနာတွေထားပြီး လုပ်နေပါလျက်နဲ့ကိုမှ ကိုယ်မျှော်လင့်ထား သလို တုန့်ပြန်မှု မရတဲ့အခါမှာလည်း စိတ်ပင်ပန်းတတ်ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်တဲ့ အခါမှာ မရှိသင့်ဆုံးက Personal စိတ်ခံစားချက်တွေပါ။ အလုပ်တာဝန် တွေကို လုပ်ဆောင်တဲ့အခါမှာ-

(၁) ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာတွေကို စေတနာအပြည့်နဲ့ အကောင်းဆုံး လုပ်ပေးလိုက်ပါ။

(၂) လွှတ်ချပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်နဲ့ပက်သတ်ပြီး တစ်ဖက်က အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ မပြုခြင်း ဆိုတာကို အရမ်းကြီး မျှော်လင့်မထားပါနဲ့။

(၃) ချီးကျူး ခံရတိုင်းလည်း အရမ်းကြီး မပျော်သွားသင့်သလို၊ အဆူခံရတိုင်းလည်း စိတ်ညစ်ပြီး စိတ်ဓာတ်တွေ ထိုးကျသွားစရာ မလိုပါဘူး။

နေ့စဉ် ပုံမှန်ကြိုးစားနေတယ်။ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် စေတနာ အပြည့်နဲ့ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားပေးနေတယ်ဆိုရင် လုံလောက်ပါပြီ။ အချို့တွေက ချီးကျူးခံရရင် စိတ်ဓာတ်တွေ တက်ကြွပြီး လုပ်ချင်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်တယ်၊ အချို့ကကျ အဆူခံရတော့မှ နောက် အဆူမခံရအောင် ဆိုပြီး အလုပ်တွေ ထလုပ်တယ်၊ အဲဒီနည်းလမ်းနှစ်ခုလုံးက အရမ်းကြီး မမှန်ကန်ပါဘူး။ ချီးကျူး ခံရတိုင်းလည်း အရမ်း မြှောက်မသွားဘဲ၊ အဆူခံရရင်လည်း လဲကျ မသွားစေဘဲ နေ့တိုင်း ပုံမှန်ကြိုးစားနေရမှာကသာ ကျွန်တော်တို့တာဝန် ဖြစ်ပါတယ်။

꩜ ꩜ ꩜

ပိတ်ထားတတ်ဖို့

ဘဝနေထိုင်နည်းတွေထဲမှာ အရေးအကြီးတဲ့ အချက် တစ်ခုကလည်း စိတ်ထားတတ်ဖို့ပါပဲ။ ကျွန်တော် ဟိုးအရင်ကတည်းက အစွဲအလမ်းကြီး သူလည်း ဖြစ်ပြီး လူတွေကိုဆိုရင်လည်း အရမ်း ခင်တွယ်တတ်တော့ ရုံးမှာဆိုရင် ဘယ်သူနဲ့ ပေါင်းရမလဲ၊ ဘယ်သူနဲ့ ထမင်းအတူစားရမလဲ၊ ဘယ်သူတွေက ဘယ်လိုဆိုတာတွေကို အရမ်း လိုက်တွေး ကြည့်နေမိတတ်ခဲ့တာပေါ့။ အသိ တစ်ယောက်က ကိုယ့်ရှေ့မှာကျ အခြားတစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေကို လာပြော နေပြီး ခဏကြာတဲ့ အခါမှာ ပြောတဲ့သူ ကိုယ်တိုင်ကပဲ အဲဒီတစ်ယောက်နဲ့ ရယ်ရယ်မောမော လုပ်နေတာ မြင်လိုက်ရတဲ့အခါ ဟင် ဘယ်လိုကြီး လဲပေါ့။ ဘာလို့ဆို ကျောင်းတက်တုန်းကဆိုရင် ကိုယ့်သူငယ်ချင်းက ကိုယ့်သူငယ်ချင်းပဲ အခြားအဖွဲ့ကလူတွေနဲ့ မပေါင်းဘူးလေ။ လုပ်ငန်းခွင်ကို စဝင်ကာ စတုန်းက အဲဒီလိုမျိုး လူမှုရေး အတွေးတွေက အများကြီး ဝင်လာတတ်ပါတယ်၊ သူ့ကို မကြိုက်ဘူးပြောပြီး အတူတူ ရယ်မောနေတယ်၊ အတူတူ အလုပ်လုပ်နေကြ ပေမယ့် သူတို့က ဆက်ဆံရေး မကောင်းဘူး စသဖြင့်ပုံစံတွေ အမျိုးမျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။ နောက်ဆုံး လုပ်ငန်းခွင် တွေမှာ အလုပ်တွေလုပ်ပြီး ပညာတွေ ရလိုက်တာကတော့ အခြားသူရဲ့အတင်းကို မပြောပါနဲ့၊ အခြားသူက ကိုယ့်ကိုလာ ပြောရင်လည်း ဒီတိုင်းပဲ နားထောင်ပေးလိုက်ပါ။

အလုပ်ကို အလုပ်လိုပဲ လုပ်ပြီး အလုပ်က လူတွေ အားလုံးကို သူငယ်ချင်းတွေလိုမျိုး မခင်တွယ် မိပါစေနဲ့။ လုပ်ငန်းခွင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ စိတ်ထားတတ်ဖို့ အများကြီးကို လိုအပ်ပါတယ်။

Julie Zhou ရဲ့ The making of a manager ဆိုတဲ့ စာအုပ်လေး ထဲမှာ ဖတ်ဖူးတာက လူတွေက ဘာလို့ မကြိုးစားတာလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းအရင်းက နှစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်တဲ့။

ပထမတစ်ခုက ကြိုးစားရင် ရလာမယ့် ခံစားချက်ကို မခံစားဖူးလို့ ဖြစ်ပြီး ဒုတိယအချက်က မကြိုးစားလည်း ဘာမှ ဖြစ်မနေလို့ပါတဲ့။ တကယ်ကြိုးစားလိုက်လို့ ရလာတဲ့ ခံစားချက်ကို ခံစားဖူးတဲ့သူက ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် မကြိုးစားဘဲ မနေချင်တော့ဘူး ဆိုတာတော့ သေချာပါတယ်။ ကြိုးစားချင်စိတ်ဆိုတာက အုန်းသီး အဆံလေးလိုပဲ၊ အုန်းသီးရဲ့ အထဲမှာ ရှိနေတာတော့ သေချာတယ်၊ အရသာလည်း သိပ်ရှိတယ်၊ ဒါပေမယ့် ကိုယ်တိုင် အုန်းသီးကို ကိုယ်တိုင်ခွာပြီး ထုတ်စားဖို့ကျတော့ ပျင်းလို့၊ မလွယ်လို့၊ ကိရိယာတွေ မရှိနေလို့ စတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ ကာထားပြီး မထုတ်စား ဖြစ်တော့သလိုမျိုးပေါ့။

ထုတ်ပြီး စားကြည့်ပါ။ သေချာပေါက် အရသာကို သဘောကျသွားမှာပါ။

ကံကောင်းခြင်း

ကံကောင်းရင် လမ်းသွားနေရင်းနဲ့ ၁၀ ဒေါ်လာ ကောက်ရဖို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လမ်းသွားနေရင်းနဲ့ ဘယ်လောက် ကံကောင်းကောင်း ဒေါ်လာသန်းချီ ကောက်ရဖို့ ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးတဲ့။ ဒီအကြောင်းအရာလေးက ကျွန်တော် စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ ဖတ်ခဲ့ဖူးတာ။ အဲဒီအကြောင်းလေးကို စပြီး ဖတ်လိုက်ရကတည်းက ဘဝနဲ့ အခန်းကဏ္ဍ တော်တော်များများမှာ အဲဒီပေတံနဲ့ မသိမသာလေး ကျွန်တော် လိုက်တိုင်းနေဖြစ်ခဲ့တာကို ဝန်ခံပါရစေ။ စာလေ့လာတဲ့ အခါမှာ ကံကောင်းရင် စာအရမ်းမကျက်ဘဲ စာမေးပွဲအောင်ရင် အောင်သွားမယ်၊ ဒါပေမယ့် တကယ့်တကယ် လက်တွေ့မှာ ပြန်လည် အသုံးချဖို့၊ ကိုယ် တကယ်ကျွမ်းကျင် တတ်မြောက်ဖို့ အတွက်က ကံကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အချက်နဲ့ ဘာမှမဆိုင်တော့ဘဲ အချိန်နဲ့ လုံ့လဝီရိယတွေက အများကြီးလိုအပ် နေဦးမှာ အမှန်တရားဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပါ။ ကံဆိုတာ အလုပ်ပဲလို့ ပြောကြတော့ ကံကောင်းတယ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူးလားလို့ မေးခွန်း ထုတ်စရာ ဖြစ်လာပြန်ပါလိမ့်မယ်။ မိုးရွာတဲ့နေ့ ရှိသလို နေသာတဲ့နေ့လည်း ရှိပြီး ပြက္ခဒိန် ပေါ်မှာတောင် ရက်ရာဇာနဲ့ ပြဿဒါးဆိုတာ ရှိနေသေးတာဖြစ်တဲ့အတွက် ကံကောင်းခြင်း၊ ကံဆိုးခြင်းတွေ ဆိုတာလည်း ရှိမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ ထပ်ပြီး နားလည်လက်ခံထားဖို့ လိုအပ်တာက အကောင်းတကာ့ အကောင်းဆုံးဆိုတဲ့ အရာတွေ၊ အောင်မြင်မှု ပျော်ရွှင်မှုတွေက ကံကောင်းခြင်းကြောင့် မဟုတ်ဘဲ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကြောင့်သာ ရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အချက် ကလေးပါ။ ကံကောင်းတဲ့ အချိန်ကို စောင့်ပြီး နည်းနည်းလေးနဲ့ တင်းတိမ်နေတော့မှာလား၊ များများ ကြိုးစားပြီး များများ မပိုင်ဆိုင်ချင်ဘူးလား။ လောကကြီးက အကောင်းဆုံးဆိုတဲ့ အရာတွေကို ကြိုးစားတဲ့သူတွေကိုပဲ ပေးတာပါ။ အဲဒီလိုတွေးနိုင်သွားတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့တွေက မမျှတခြင်းတွေ အပေါ်မှာ အပြစ်တင်ချင်စိတ် မရှိတော့ဘဲ ပိုမိုကြိုးစားချင်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

၀၀၀

ခဲဖျက်ကို ကုန်အောင်သုံးပါ

ခဲဖျက်ရှိလား။

အတူ လမ်းသွားနေရင်းနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မုန့်စားနေရင်းနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဘေးမှာရှိတဲ့ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေတွေကို ခဲဖျက်ရှိလားဆိုပြီး ကျွန်တော် ထထပြီး မေးတတ်တယ်။ စာရေးနေတာလည်း မဟုတ်ဘဲ ခဲဖျက်ရှိလား ထမေးတဲ့ ကျွန်တော့်ကို အမေးခံရတဲ့သူတွေကတော့ အမြဲ ထူးထူး ဆန်းဆန်း ပြန်ကြည့် ပေးကြတာပေါ့။

လူတိုင်းအိမ်မှာ ခဲဖျက် တစ်တုံးတော့ သေချာပေါက်ရှိကြမယ် ထင်ပါတယ်။ ကျောင်းနေ အရွယ် ကလေးရှိတဲ့ အိမ်ဆို ပိုလို့တောင် ရှိမှာပေါ့။ ခဲဖျက်ဆိုတာ လူတိုင်း ဝယ်နိုင်တဲ့ အရမ်းကို ဈေးသက်သာတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခု၊ လူတိုင်းမှာ ရှိနေတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုဆိုပေမယ့် ကျွန်တော်တို့တွေက နေ့စဉ်ဘဝမှာ ခဲဖျက်ရဲ့ အရေးပါမှုကို အသုံးချဖို့ သေချာပေါက် မေ့နေတတ်ကြပါတယ်။ ခဲဖျက်က ကျွန်တော်တို့ ရေးလိုက်တဲ့ အမှားတွေကို ဖျက်ပေးဖို့ဆိုတဲ့ တာဝန်ကို ယူထားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေက ခဲဖျက်ရှိနေတာတောင်၊ ခဲဖျက်ကို ဈေးပေါပေါနဲ့ ဝယ်လို့ရနေတာတောင် စာတွေကို ရေးမနေကြဘူး မှားမှာကို ကြောက်နေကြပါသေးတယ်။

ဖြစ်ချင်တဲ့ အိပ်မက်တွေ ဖြစ်ဖို့အတွက် အမြန်ဆုံး နည်းလမ်းက ဖြစ်ချင်တာကို ချရေးဖို့ပါတဲ့။ အဲဒီဒီနည်းလမ်းကို နိုင်ငံခြားမှာဆိုရင် journaling နဲ့ manifestation လုပ်တယ်လို့ပြောကြပြီး လူတိုင်းနီးပါး လုပ်နေကြတဲ့ နည်းလမ်းလေး ဖြစ်ပါတယ်။

အသစ်အသစ်တွေကို လေ့လာဖို့ စိတ်မပါနေသေးရင်၊ စာကျက်ဖို့ ပျင်းနေရင်၊ ဦးနှောက်က စာတွေကို လိုက်မမှတ်ချင်သေးရင် ဘာအကြောင်းအရာပဲ ဖြစ်ဖြစ် သေချာပေါက် ချပြီး ရေးကြည့်ပါ။ ဘာရေးရမလဲ မသိရင် အခြားသူ ရေးထားတာကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကူးပြီး ရေးကြည့်ပါ။ ကျွန်တော်တို့ ချပြီးရေးလိုက်တဲ့ စာလုံးတွေမှာရော၊ နှုတ်ကထုတ်ပြီး ပြောလိုက်တဲ့ စာလုံးတွေ ကရော အရမ်းကို အင်အား ကောင်းတာပါ။ ဂျပန်ဘာသာ စကားမှာဆိုရင် အဲဒီအကြောင်းကို Kotodama (ခိုတိုဒါမ)mysterious power of words to alter reality ဆိုပြီး ပြောပါတယ်။

မှားသွားမှာကို မကြောက်ပါနဲ့။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ချပြီးရေးလိုက်ပါ။ ခဲဖျက်တွေလည်း ရှိနေတာပဲလေ။

꩜ ꩜ ꩜

အချိန်မရှိလို့လေ

စာတကယ် လေ့လာချင်တာ၊ လုံးဝကို အချိန် မရှိလို့လေ။ စာကျက်တယ်ဆိုတာ ဘာကို ပြောတာလဲဟင်။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ညနေ ကျောင်းက ပြန်လာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆော့ကစား၊ ညခုနစ်နာရီ တီဗွီမှာလာတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွဲကို ကြည့်၊ ညရှစ်နာရီ သတင်း လာတဲ့အခါမှာမှ စာကြည့်စားပွဲ ရှေ့မှာ ထိုင်ပြီး အိမ်စာရေးတာကို စာကြည့်တယ်ဆိုပြီး ခေါ်တာ လား။ စာမေးပွဲနီးလို့ ခေါင်း မဖော်နိုင်တော့တဲ့ အထိ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ယူပြီး စာအုပ်ထဲမှာ ပါတာတွေ အလွတ်ရအောင် ထိုင်ကျက်တာကို စာကျက်တယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ရမလား။

နည်းပညာတွေ မတိုးတက်ခင် ဖုန်းတွေ၊ AI တွေ မရှိခင် ကာလတွေတုန်းက စာကြည့်စားပွဲ ရှေ့မှာထိုင်၊ စာအုပ်ကြီးကို လက်ကကိုင်ပြီး လေ့လာတာကို စာကျက်တယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ နားလည် ခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုလို ခလုတ်တစ်ချက် နှိပ်လိုက်တာနဲ့ အကုန် လေ့လာ ရှာဖွေလို့ရတဲ့ ခေတ်ကြီးထဲမှာ အချိန်မရှိလို့ စာမကျက်နိုင်ဘူးဆိုတာက ဆင်ခြေ ပေးနေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဘယ်လောက်ပဲ အလုပ်များများ ကိုယ်လေ့လာချင်တဲ့၊ ကိုယ်ဖတ်ရှု ချင်တဲ့ အကြောင်းအရာကို တစ်နေ့မှာ ၁၅ မိနစ်၊ နာရီဝက်လောက် အချိန်ယူပြီး လေ့လာတာမျိုးက သေချာပေါက်ကို လုပ်သင့်တဲ့ အရာပါ။

ကျွန်တော့်အသိ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ဆိုရင် ဗိုက်ထဲမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိပြီ ဆိုပြီး သိလိုက်တဲ့ နေ့ကတည်းက ကလေးလေးအတွက် ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တွေနဲ့ မိခင်ကောင်း ဖြစ်ဖို့၊ ကလေးလေးကို ပြုစု ပျိုးထောင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ သိရဖို့ အရင်ကထက် စာတွေ ပိုဖတ်ဖြစ်၊ လေ့လာဖြစ်ပါတယ်တဲ့။

ကလေး နိုးနေတဲ့အချိန် ကလေးကို ကြည့်ပြီး၊ ကလေး အိပ်နေတဲ့အချိန် ဖတ်တာ၊ ဝါသနာ ပါတာလေးတွေ လေ့လာတာကို လုပ်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။

စာလေ့လာတယ် ဆိုတာက စာမေးပွဲ ဖြေဖို့၊ certificate လက်မှတ်တွေ ရဖို့မှ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နေ့တာမှာ အချိန် အနည်းငယ် ဖဲ့ယူပြီး လုပ်သင့်တာကို လုပ်နေတဲ့သဘောနဲ့ တွေးပြီး စာလေ့လာမယ် ဆိုရင် အချိန်တစ်ခု ရောက်တဲ့အခါမှာ အဲဒီလေ့လာထားတဲ့ အပိုင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင် သိနားလည်လာမှာ အမှန်ပါပဲ။

စာလေ့လာချင်တာ၊ စာအုပ်တွေ ဖတ်ချင်တာ အချိန် လုံးဝမရှိလို့လေ ဆိုတဲ့အကြောင်းကို အခုက စပြီးတော့ လုံးဝ မပြောဘဲ နေကြမယ်နော်။

၀ ၀ ၀

Fire (မီး)

မီးဆိုတဲ့ အရာက ကျွန်တော်တို့အတွက် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေ ချက်ပြုတ် ပေးနိုင်သလို ညဘက်မှာ အလင်းပေးဖို့၊ ဆောင်းတွင်းမှာ အနွေးဓာတ် ရအောင် ကူညီပေးနိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေ တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ မီးဆိုတဲ့ အရာကလည်း တစ်ခဏအတွင်း ကျွန်တော်တို့ ပိုင်ဆိုင်သမျှတွေကို လောင်ကျွမ်း ပျက်စီးသွားအောင်လည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်ကတော့ စိတ်ဆိုတဲ့ အရာကလည်း အတူတူပဲလို့ ထင်တယ်။ ကြိုးစားရှင်သန်ဖို့ စိတ်အားထက်သန်နေတဲ့ လူနာကို ဆရာဝန်တွေက ကုရတာ ပိုလွယ်ပါတယ်။

စိတ်ထောင်း ကိုယ်ကြေဆိုသလို စိတ်မပါ လက်မပါ ဖြစ်နေရင် အခြား အဖက်ဖက်မှာလည်း အဆင်မပြေမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နေဦးမှာပါ။ စိတ်ဓာတ်မာမာ၊ willpower ကောင်းကောင်းနဲ့ နေ့တစ်နေ့ကို ကြိုးစား ကျော်ဖြတ်ပါ။

စိတ်အခြေအနေလေးကို ဂရုစိုက်ပါ။

ကိုယ့်ကို စိတ်ညစ်အောင် ဆွဲချမယ့် စိတ်အခြေအနေကို အရောက် မခံဘဲ ကိုယ့်အတွက် ကောင်းတာ လုပ်ပေးမယ့် ကောင်းတဲ့ စိတ်ကလေးဖြစ်အောင် ဆွဲခေါ်ပါ။ စိတ်ညစ်ပြီး ဘာမှ မလုပ်ရင် နှစ်ခါရှုံးပါတယ်။

Fire (မီး) ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ Mind (စိတ်) ပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့ သေချာလေးသာ ထိန်းနိုင်မယ် ဆိုရင် အကျိုးများစေတဲ့ မိတ်ဆွေတွေဖြစ်တဲ့အတွက် သူတို့နဲ့တည့်အောင် ပေါင်းကြမယ်နော်။

꩜ ꩜ ꩜

ပြောတာတွေက တကယ်ဖြစ်လာတယ်

ကျွန်တော် zoom အတန်းတွေ သင်တဲ့အခါမှာ အတန်းချိန် မစခင် အမြဲ ၁၅ မိနစ်၊ မိနစ် ၂၀ လောက် စောပြီး ဝင်စောင့်နေလေ့ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော့် အကြောင်းသိတဲ့ ကလေးတွေကလည်း စကားပြောဖို့၊ တိုင်ပင်ချင်တာ ရှိတာ တိုင်ပင်ဖို့ အတွက် အမြဲ စောဝင်လာပေးကြပါတယ်။ တစ်ရက် ကျွန်တော်တို့ ထုံးစံအတိုင်း အတန်းမစခင် စကားတွေ ပြောနေရင်း ကျွန်တော်က အနာဂတ်ရဲ့ အစီအစဉ် တစ်ခုအကြောင်း ပြောပြပြီး အခုမှစပြီး တွေးနေတုန်းပါ၊ ဘာမှတော့ သေချာ မတိုင်ပင်ရသေးပါဘူး ဆိုပြီး ပြောတော့ ကလေး တစ်ယောက်က သေချာပေါက်ဖြစ်မှာပါ၊ ဆန်းဆေး (Sensei) ပြောတာတွေက အမြဲတကယ် ဖြစ်လာခဲ့တာပဲ ဆိုပြီး ကျွန်တော့်ကို ထောက်ခံတယ်။

အို... ဘယ်လောက်တောင် ကောင်းလိုက်တဲ့ affirmation စကားလေးပါလိမ့်။ ကျွန်တော် ပြောတာတွေက အမြဲ ဖြစ်လာတတ်တယ်တဲ့။ ကျွန်တော် လက်ခံပါတယ်။ အခုလို လက်ခံပေးတဲ့ အတွက်လည်း အများကြီး ကျေနပ်ပီတိ ဖြစ်ရပါတယ်။ ကျွန်တော် ပြောတာတွေ အမြဲတကယ် ဖြစ်လာအောင် နောက်ကွယ်မှာ လုပ်ဆောင်နေတဲ့ နည်းလမ်းလေးတွေကို မျှဝေဖော်ပြချင် ပါတယ်။

ꩤ ꩤ ꩤ

နည်းလမ်း (၁) How you do anything is how you do everything

ဒီစာသားလေးက ကျွန်တော် လေးစား သဘောကျရတဲ့ ဆရာမ Arrabelle Yee အမြဲ ပြောလေ့ရှိတဲ့ စကားလေးပါ။ သင် တစ်ခုခုကို လုပ်ဆောင်တဲ့ ပုံစံက အရာအားလုံးကို သင် လုပ်ဆောင်တဲ့ ပုံစံပါပဲတဲ့။ ဒီစကားလေးကို ကျွန်တော် အမြဲ မှတ်သား ထားပါတယ်။ စာသင်တဲ့အခါမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာမှ သိပ်အရေးမကြီးတဲ့ zoom meeting လေးပဲ ဖြစ်ဖြစ် အိမ်နေရင်း အဝတ်နဲ့ ခေါင်းရှုပ်ပွနေတဲ့ ပုံစံနဲ့ ဘယ်တော့မှ ကျွန်တော် မ join ပါဘူး။ How you do anything is how you do everything မို့လို့ပါ။ အရေးမှ မကြီးတာ အချိန်တွေ ရှိပါသေးတယ် ဆိုပြီး မလုပ်ဖြစ်တော့တဲ့ အရာတွေ၊ အားထုတ်မှုတွေ လျှော့ပြီး သက်သောင့်သက်သာနဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လုပ်လိုက်တဲ့ အချက်တွေကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ဘဝမှာ လက်လွှတ်လိုက်ရတဲ့ အခွင့် အရေးတွေ အများကြီး ရှိနေပါတယ်။

ဂျပန်မှာ အပြင် ထွက်လိုက်တိုင်း ခေါင်းအစ ခြေအဆုံး လှအောင် ပြင်ထားတဲ့ ဂျပန်မလေးတွေကို မြင်ရပါတယ်။ အရေးကြီး ပွဲကိစ္စရှိမှ အလှပြင်လေ့ရှိတဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဓလေ့နဲ့ နည်းနည်းတော့ ကွာနေပြီး အပြင်လေးတစ်ခါ ထွက်ဖို့ကို သူတို့အစား ပင်ပန်းလိုက်တာ ဆိုပြီး တွေးကောင်း တွေးနေနိုင်ပေမယ့်

ကျွန်တော်ကတော့ တွေ့တိုင်း သဘောကျပါတယ်။ သူတို့က အရေးမကြီးတဲ့ ကိစ္စလေးတွေကိုတောင် ကောင်းကောင်း မွန်မွန် လှလှ ပပလေး လုပ်ဆောင် နေကြပါလားဆိုပြီး စိတ်ခွန်အားတွေလည်း ရပါတယ်။ အခွင့်အရေးတွေ ဆိုတာ လိုက်ရှာရတာ မဟုတ်ဘဲ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေပြီးသားဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ဘက်က အဆင်သင့် ဖြစ်တာနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဆီ တန်းပြီး ရောက်လာမယ် ဆိုတာကို ကျွန်တော် အပြည့်အဝ ယုံကြည်ထားတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် စကားလေး တစ်ခွန်း ပြောတာကအစ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ အားလုံးကို သတိထားပြီး နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်ဖြစ်ပါတယ်။

ထ ထ ထ

နည်းလမ်း (၂) ကတိတည်ခြင်း

ကတိလို့ ပြောလိုက်ရင် ကျွန်တော်တို့က ကိုယ်နဲ့ အခြားသူနဲ့ ကြားထဲက ထားထားတဲ့၊ ပေးထားတဲ့ ကတိကဝတ်တွေကို သွားမြင်လေ့ ရှိပါတယ်။ ဒီအကြိမ်မှာ ကျွန်တော် အလေးပေး ပြောကြားချင်တာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပေးထားတဲ့ ကတိတွေကို တည်ဖို့ပါ။ လူတိုင်းနဲ့ မတည့်လို့ ရတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မတည့်လို့ မရဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်းလေး ကျွန်တော် ရေးဖူးတယ်။ မိသားစု အတွက်၊ အခြားသူတွေ အတွက်ဆိုတဲ့ အရာတွေကို မလုပ်ဆောင်ခင်မှာ အရင်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငြိမ်းချမ်းရေး ယူဖို့လိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောကျဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာပေါ့၊ လိုချင်တာ အကုန်ဝယ်ပေးတာ၊ စားချင်တာ အကုန် ဝယ်ပေး နေတာ၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တာပဲ လုပ်တာ စသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်နေတာပဲဆိုပြီး တွေးကောင်း တွေးနေပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ လုပ်လိုက်တဲ့ အမှားတွေကို၊ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပေးထားပြီး မတည်တဲ့ ကတိတွေ အကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်ကလွဲပြီး ဘယ်သူမှ မသိပါဘူး။ စာကျက်မယ် ပြောပြီး မကျက် ဖြစ်တာမှ မဟုတ်ဘဲ၊ ဥပမာ ကျွန်တော်တို့က စနေနေ့မှာ shopping သွားမယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကတိပေးထားတယ် ဆိုပါစို့။ စနေနေ့ မနက်ရောက်တော့ အိပ်ချင်နေတာနဲ့ အပြင်သွားဖို့ ပြင်ရမှာ ပျင်းနေတာနဲ့ မသွား ဖြစ်တော့ဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်ပြီး ဒီကိစ္စမှာ အခြား ဘယ်သူမှလည်း မပါဝင်နေပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် ပေးထားတဲ့ အတွေးတွေကို တစ်နည်းအားဖြင့် မတည်လိုက်နိုင်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်သွားမယ် ပြောထားတယ်၊ အနားနီးမှ ပိုက်ဆံ ချွေတာမယ် ဆိုပြီး အခြား အကြောင်းပြချက် တစ်ခုခုပေးပြီး မလိုက်ဖြစ်တော့ဘူး ဖြစ်သွားတယ်၊ သူငယ်ချင်း တွေက စိတ်မဆိုးရင်တောင် ကျွန်တော်တို့တွေက ကတိမတည်ဘူး ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီကိစ္စလေး တွေက အဲဒီလောက်ကြီး အရေးကြီး နေလို့လားဆိုရင် ဒီထက်

ပိုပြီးတောင် အရေးကြီးမှန်းမသိ အရေးကြီး ပါတယ်။ ပထမနည်းလမ်း (၁) က စကားလေးကို ယူပြီးသုံးရမယ်ဆိုရင် how you do anything is how you do everything မို့လို့ပါ။ မနက်စာကို ဒါလေးစားမယ်ဆိုပြီး တွေးထားရင် စားဖြစ်အောင်စားပါ။ ဒီလိုလေး လုပ်ချင်လိုက်တာလို့ တွေးမိရင် လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ၊ ကတိ ဆိုပြီးတောင် ခေါင်းစဉ်တပ်စရာ မလိုတဲ့ ကိုယ်တွေးလိုက်တဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ အတွေးတွေကို လျစ်လျူ မရှုဘဲ အကောင်အထည်ဖော်ပါ။ မလုပ်သင့်ဘူးလို့ တွေးထားတဲ့ အတွေးထဲက ကိစ္စရပ်တွေကိုလည်း မလုပ်မိအောင် ထိန်းပါ။ ကတိလို့ ခေါင်းစဉ်တပ်လိုက်ရင် ပိုပြီးတောင် မဖြစ်မနေ လိုက်နာရမှာပါ။ အဲဒီလိုမျိုး ကိုယ့်အတွေးတွေထဲက ကတိ သေးသေးလေးတွေကို တည်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုပြီးချစ်တတ်လာပြီး ဘဝမှာအရာရာ ပိုမိုချောမွေ့ အဆင်ပြေလာမှာ အသေအချာပါပဲ။

ထ ထ ထ

နည်းလမ်း (၃)Now or Never

အခု မလုပ်ဖြစ်ရင် ဘယ်တော့မှ လုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါ တကယ့်အမှန်တရားပါ။ RightTime ဆိုတာတွေလည်း ရှိနိုင်ပေမယ့် ကောင်းမွန်တဲ့၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ အရာတစ်ခုကို လုပ်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံး အချိန်က အခုဆိုတာကိုလည်း မေ့ထားလိုက်လို့ မရပါဘူး။

နောက်မှလုပ်မယ် တကယ်ပါ။

မနက်ဖြန်စမယ် တကယ်ပါ။

တကယ်လား၊ အခုစလိုက်လို့ရော မရနိုင်ဘူးလား။ အခု ဒီစာမျက်နှာ ရောက်တဲ့အထိ ဖတ်ခဲ့ပေးတာကိုက အများကြီး ခရီးရောက်လာခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်တော်လည်း အချိန်တွေ ထပ်မဆွဲ တော့ပါဘူး။ ကိုယ်ပြော လိုက်တာတွေ တကယ်ဖြစ်လာဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပေးတဲ့ ကတိတွေကို သေးသေးလေးတွေက အစ တည်ပေးပါ။ ကိုယ်လုပ်လိုက်တဲ့ အပြုအမူတိုင်း၊ ကိုယ်ပြောလိုက်တဲ့ စကား အခွန်းတိုင်းက ကိုယ့်ရဲ့ pattern တွေဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ အရာအားလုံးကို ထင်ဟပ်နေစေတယ် ဆိုတာကို အမှတ်ရ ပေးပါ။ နောက်မှ မဟုတ်ဘဲ၊ မနက်ဖြန် မဟုတ်ဘဲ အခုပဲ ဒီစာအုပ်ကို ခဏပိတ်ပြီး တစ်ခုခုထပြီး လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ ခွန်အားတွေ လိုအပ်မှ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လာဖတ်ပေးပါနော်။

ထ ထ ထ

အခမဲ့

ကျွန်တော် ပထမဆုံးအလုပ်မှာ အရမ်းတော်တဲ့ client အစ်မ တစ်ယောက်နဲ့ အလုပ် တွဲလုပ်ခဲ့ဖူးတယ်။ အလုပ်အတူ လုပ်ရင်း အနည်းငယ် ပိုရင်းနှီးလာတော့ အစ်မ အကူအညီလိုရင် ကျွန်တော် အခမဲ့ ကူညီပေးမယ်နော် ဆိုပြီး ပြောတဲ့အခါ အစ်မ ကျွန်တော့်ကို ပြန်ပြောခဲ့တာလေး ကျွန်တော် ဒီနေ့အထိ အမြဲ အမှတ်ရနေဆဲပါ။ အစ်မ အခမဲ့ အကူအညီ မတောင်းပါဘူး ဆိုတဲ့ စကားလေး။ ဒီတိုင်း ခင်မင်မှု အနေနဲ့ ကျေးဇူးပါ ဆိုပြီး ပြီးသွားလည်း ရတယ် ဆိုပေမယ့် ဘာလို့ ဒီလို ပြန်ပြောတာပါလိမ့်။ အဲဒီအရွယ်တုန်းက ကျွန်တော် တကယ် နားမလည်ခဲ့သေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်တိုင် စီးပွားရေး၊ အလုပ်တွေ လုပ်ရင်းနဲ့ အလုပ်က သင်ပေးခဲ့တာဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အလကား ဆိုတာ ဘာမှ မရှိဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်းကိုပါ။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ရလဒ်၊ ကိုယ်သွားချင်တဲ့ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ဖို့အတွက် အလကား၊ အခမဲ့ ရတာတွေနဲ့ပဲဆို ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုတာကိုလည်း သိလာရပါတယ်။

ပိုက်ဆံ ပေးရမှာ နှမြောပြီး အခမဲ့ ရတာတွေကို မက်မော ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ရုပ်ရှင်ကြည့်ဖို့ အတွက် Netflix စတဲ့ အကောင့်တွေဆို ဝယ်မကြည့်ချင်ဘူး။ သီချင်းတစ်ပုဒ် နားထောင်ဖို့အတွက် free အကောင့်မှာ ကြော်ငြာတွေ အများကြီး တက်တာကို အရင်ထိုင် စောင့်ရတယ်။ zoom ကို အခမဲ့ အကောင့် သုံးတဲ့အတွက် အလုပ်လုပ်ရင်း ၄၅ မိနစ်ဆို ထွက်လိုက် ပြန်ဝင်လိုက်နဲ့ အချိန်တွေ ကုန်နေခဲ့ဖူးပါတယ်။ အခမဲ့ ရတာတွေကိုပဲ လိုက်သုံးနေရင်း သတိထားမိလိုက်တာတစ်ခုက ကိုယ်တိုင်တောင် မသိလိုက်ဘဲ ကိုယ်ရဲ့ အချိန်တွေ အများကြီး ကုန်သွားတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကိုပါ။

တကယ်ပါ။ လောကကြီးမှာ အခမဲ့ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အနည်းဆုံး ကျွန်တော်တို့ဘက်က အချိန် ဆိုတာတွေကို ပေးဆပ်လိုက်ရပါတယ်။ အချိန် ဆိုတာ အဖိုးအတန်ဆုံးဆိုတဲ့ အချက် ကိုလည်း အမြဲ သတိရပေးပါ။ ငွေဆိုတာ ရှာရဲရသလို၊ ပြန်ပြီးလည်း သုံးရဲရပါတယ်။ ပညာရေး အပိုင်းမှာလည်း ရင်းနှီး မြှုပ်နှံသင့်တာတွေကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။ အခမဲ့ ရတာတွေကို သဘောမကျပါနဲ့။ အကောင်းဆုံး ဆိုတာတွေက ကိုယ်နဲ့ ထိုက်တန်တယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ရဲ့ခံယူချက် တွေကို ပြောင်းလဲ ထားပေးပါ။ အလုပ် ပိုကြိုးစားပါ၊ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။

၏ ၏ ၏

မိမိကိုယ်ကို အဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း

မိမိကိုယ်ကို အဆင့်မြှင့်တင်ခြင်း (upgrade) လုပ်ဆောင်တဲ့အခါမှာ အဆင့် (၃) ဆင့်ကို ကျော်ဖြတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထ ထ ထ

(၁) လုပ်သင့်တာကို တကယ်လုပ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားခြင်း။

ကိုယ်လုပ်မယ်လို့ တွေးထားတာတွေကို တကယ် လုပ်ဖြစ်ခြင်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ စိတ် အတွင်းပိုင်းမှာ မိမိကိုယ်ကို စိတ်ကျေနပ်ခြင်း၊ ယုံကြည်မှု ပိုတိုးလာခြင်း၊ စိတ်စွမ်းအားတွေ မြင့်လာခြင်း စတဲ့ စိတ်ခွန်အားတွေကို မြင့်တက်လာစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက စာကျက်မယ်၊ အလုပ်လုပ်မယ် စတဲ့ ကိစ္စအကြီးကြီးတွေမှ မဟုတ်ဘူး။ စားပြီးသား ပန်းကန်တွေ တစ်ခါတည်း ဆေးလိုက်တာ၊ မနက်နိုးတာနဲ့ အိပ်ရာ တစ်ခါတည်း သိမ်းတာ၊ သန့်ရှင်းရေး လုပ်တာ စတဲ့ ကိစ္စသေးသေးလေးတွေလည်း အကျုံးဝင်ပါတယ်။ နှုတ်က ထုတ်ပြောမှ၊ Vision Borad တွေထဲမှာ ချရေးထားတဲ့ goals တွေမှ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်လုပ်မယ်လို့ တွေးထားတဲ့ ကိစ္စရပ်လေးတွေ တစ်ခုချင်းစီကို ဖြစ်အောင် လုပ်ခြင်းအားဖြင့် လက်ရှိ ကိုယ့်ရဲ့ အခြေအနေကနေ ပိုမို ကောင်းမွန်တဲ့ Better Version ကို မြှင့်တင်လို့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထ ထ ထ

(၂) မလုပ်သင့်တာ/မလုပ်ချင်တာကို မလုပ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားခြင်း။

ဒါကတော့ မလုပ်သင့်မှန်းတော့ သိတယ်၊ ဒါပေမယ့် လုပ်မိသွားတယ်။ မဆက်သွယ် သင့်မှန်း သိတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဆက်သွယ် မိသွားတယ်။ မပြောသင့်မှန်း သိတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ပြောမိသွားတယ်။ မလုပ်ချင်ဘူး No လို့ ပြောရမှာ အားနာတယ်။ ကိုယ်မလုပ်ချင်တာတွေကို ကိုယ်က လုပ်နေသရွေ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောကျနေဦးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူများတွေ သဘောကျတာ ခံဖို့ထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သဘောကျဖို့ အရေးကြီးတာမို့လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကယ်တင်မှ ရပါတယ်။

ထ ထ ထ

(၃) လုပ်ချင်တာကို မလုပ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားခြင်း

ဒါက နောက်ဆုံးအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ Pro Level ပေါ့။ အခြားသူတွေ

အကြောင်း အများကြီး ဝင်မပြောတော့တာရယ်၊ ကိုယ့်အကြောင်းတွေကို အများကြီး မပြောပြတော့တာရယ်၊ အများကြီး သိတဲ့သူက နည်းနည်းပဲ ပြောတော့တယ် ဆိုတာမျိုးလေး ပြောလေ့ရှိကြတယ် အဲ့သဘောပါပဲ။ အပေါ်က နှစ်ဆင့်ကို သေချာလေး ကျော်ဖြတ်ခဲ့ပြီးပြီဆိုရင် ဒီအဆင့်ကိုက အလိုအလျောက် ရောက်လာတတ်တာမို့လို့ အများကြီး ကြိုးစား အားထုတ်စရာ မလိုပါဘူး။ လက်ရှိ မိမိရဲ့ ဗားရှင်းကနေ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ Better Version၊ The Best Version တွေဆီကို ကြိုးစားပြီး Upgrade လုပ်ကြရအောင်နော်။

ထ ထ ထ

Now

သစ်ပင် တစ်ပင်ကို စိုက်ပျိုးဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးအချိန်က လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်ဆယ်က ဖြစ်ပြီး ဒုတိယအကောင်းဆုံး အချိန်က အခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ အချိန်၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ အသက်အရွယ်၊ အခွင့်အရေး၊ အရာအားလုံးက အကန့်အသတ် ရှိပါတယ်။ အဆင်သင့်ဖြစ်မှ စတင်မယ်ဆိုရင် သိပ်ကို နောက်ကျ သွားပါပြီ။ အဆင်သင့် မဖြစ်သေးဘူးလား၊ အိုကေ အခုပဲ စလုပ်လိုက်ပါ။ စိုးရိမ်နေ တုန်းပဲလား၊ YES လို့ပြောပြီး လက်ခံလိုက်ပါ။ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ တွေးကြောက်နေ တုန်းပဲလား၊ အဲဒါဆို ပိုပြီးတောင် စိန်ခေါ် ကြိုးစား သင့်သွားပြီ။ When the student is ready, the teacher will appear ဆိုတဲ့ စာသားလေးအတိုင်း ကျောင်းသားသာ သင်ယူဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေရင် ဆရာက သေချာပေါက် ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်၊ အခွင့်အရေး နည်းလမ်းတွေဆိုတာလည်း ထို့အတူပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးကြည့်ပေးပါ။

တကယ် အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား။

YES

ဘယ်အချိန်မှာ စတင်သင့်တာလဲ။

Now

အခုချက်ချင်းပါ။

TSUKIMI

ထ ထ ထ

အသက်ကြီးလာလို့

စာတွေ

မလေ့လာချင်ဘူးဆိုတဲ့

စိတ်လေးတွေ၊

ပျင်းလို့

မလုပ်ဖြစ်ဘူးဆိုတာမျိုးတွေ

မရှိဘဲ

နေ့တိုင်း လေ့လာ

နေ့တိုင်း တိုးတက်

နေ့တိုင်း အောင်မြင်တဲ့

တစ်နေ့တာကို

ပိုင်ဆိုင်နေမှာပါ ...

TSUKIMI